



Khairul Hadziq
Milka Nurfitri



Gelanggang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SMA/MA Kelas XI

Gelanggang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMA/MA Kelas XI

Khairul Hadziq
Milka Nurfitri



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Khairul Hadziq
Milka Nurfitri

Gelanggang

Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan
untuk SMA/MA Kelas XI



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Gelanggang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMA/MA Kelas XI

Penulis : Khairul Hadziq, Milka Nurfitri

Penyunting Isi : Ricky Rusdhiyana

Penyunting Bahasa : Nur Fajriyah

Penata Letak : D. Ramdhani. N

Pewajah Isi : Dwi Prihartono, Joni Efendi Daulay

Perancang Sampul : Yusuf Mulyadin

613.7

KHA KHAIRUL Hadziq

g Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan:
/Khairul Hadziq, Milka Nurfitri; editor
Ricky Rusdhiyana, Nur Fajriyah. — Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 248 hlm.: illus.; 17,6 x 25 cm

Bibliografi: hlm. 245

Indeks

Untuk SMA/MA kelas XI

ISBN 978-979-095-278-2 (no jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-281-2

1. Olahraga - Studi dan Pengajaran I. Judul

II. Milka Nurfitri III. Ricky Rusdhiyana IV. Nur Fajriyah

Hak Cipta Buku ini dialihkan Kepada Menteri Pendidikan Nasional
dari Penerbit CV. Sinergi Pustaka Indonesia

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak Oleh

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Kemajuan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia bergantung pada kualitas pendidikan. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang cerdas, damai, terbuka, dan demokratis. Oleh karena itu, pembaharuan pendidikan harus selalu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan suatu bangsa.

Kemajuan bangsa Indonesia hanya dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik. Upaya peningkatan mutu pendidikan diharapkan dapat menaikkan harkat dan martabat manusia Indonesia. Untuk mencapainya, pembaruan pendidikan di Indonesia perlu dilakukan secara terus-menerus sehingga dapat menciptakan dunia pendidikan yang adaptif terhadap perubahan zaman.

Sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah mengambil kebijakan dengan memberlakukan kurikulum yang meliputi aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, perilaku, pengetahuan, kesehatan, keterampilan, dan seni. Pengembangan aspek-aspek tersebut bermuara pada peningkatan dan pengembangan kecakapan hidup yang diwujudkan melalui pencapaian kompetensi peserta didik untuk bertahan hidup, menyesuaikan diri, dan berhasil di masa datang. Dengan demikian, peserta didik memiliki ketangguhan, kemandirian, dan jati diri yang dikembangkan melalui pembelajaran maupun pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Oleh karena itu, diperlukan penyempurnaan kurikulum sekolah dan madrasah yang berbasis pada kompetensi peserta didik.

Kebijakan pemerintah ini telah memacu pemikiran kami untuk menautkan sejumlah gagasan yang berserak menjadi sebuah buku ajar **Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI**. Buku ini diramu dan diuntai dengan bahasa sederhana yang lugas dan komunikatif sehingga mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, buku ini juga didukung dengan tampilan tata letak yang baik dan gambar yang menarik sehingga dapat memotivasi sistem pembelajaran yang dinamis.

Buku ini diracik sehingga dapat mengembangkan daya berpikir logis dan kritis siswa. Pengenalan suatu konsep disajikan dengan memberikan masalah yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari siswa. Proses pembelajaran konsep selalu diringi dengan praktik.

Materi-materi pada buku ini meliputi materi tentang keterampilan dan kesehatan. Sebagai buku yang layak bagi siswa, buku ini dilengkapi pula dengan alat evaluasi dan kegiatan-kegiatan yang akan memancing siswa untuk mengembangkan potensi kerja ilmiahnya serta kemampuan berpikir analitis. Melalui kegiatan-kegiatan ini, diharapkan siswa mampu mencapai kompetensi belajar yang diinginkan.

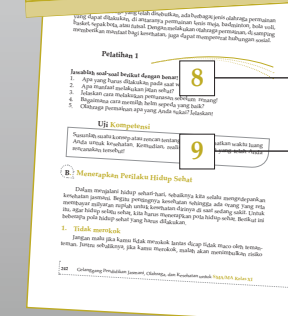
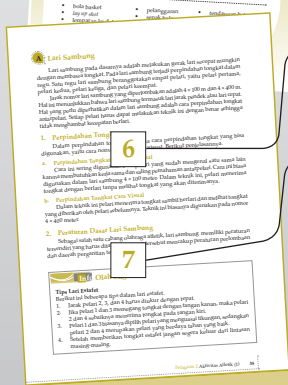
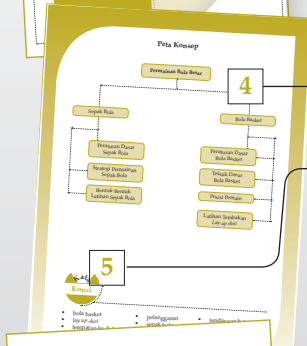
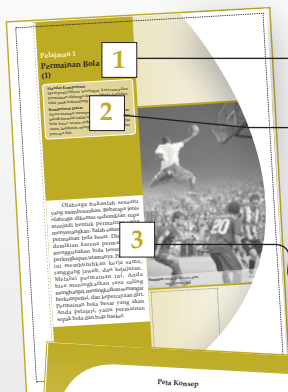
Terbitnya buku ini diharapkan seperti terbitnya matahari yang mampu menjadi energi dan penerang dalam pendidikan bangsa kita.

Bandung, Januari 2009

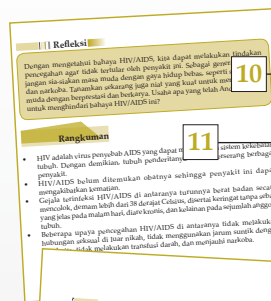
Penerbit

Pedoman Penggunaan Buku

Pendidikan merupakan hal penting yang harus didapatkan oleh anak. Untuk itu, kami menghadirkan buku **Gelombang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI**. Buku ini menawarkan konsep belajar sambil praktik. Anda dapat belajar mengenal dunia **olahraga dan kesehatan** sekaligus praktik secara langsung. Hal itu didukung oleh bagian-bagian buku berikut yang dapat mempermudah penggunaan buku ini.

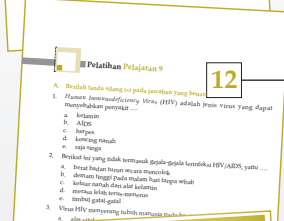


- **Pelajaran** memuat judul pelajaran yang menggambarkan materi yang akan dipelajari oleh siswa.
- **Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar** merupakan uraian kompetensi yang harus dicapai siswa pada setiap pelajaran.
- **Apersepsi** berisi *Advanced Organizer* (pembangkit motivasi) bagi siswa sebelum mereka mulai mempelajari materi.
- **Peta Konsep** merupakan bagan yang berisi inti materi yang akan dipelajari.
- **Kata Kunci** berisi kata-kata baru yang akan dipelajari dalam setiap pelajaran.
- **Materi** berisi bahan pembelajaran bagi siswa. Materi-materi tersebut disesuaikan dengan tuntutan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang tercantum dalam kurikulum.
- **Info Olahraga** merupakan informasi-informasi yang dapat memperluas wawasan siswa.
- **Pelatihan** merupakan media untuk menguji pemahaman siswa terhadap materi-materi dalam setiap pembelajaran.
- **Uji Kompetensi** berisi tugas bagi siswa sebagai evaluasi terhadap pencapaian kompetensi yang diharapkan.

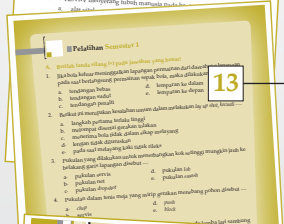


- **Refleksi** merupakan media untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Selain itu, refleksi dapat dijadikan sarana bagi guru untuk penilaian sikap siswa.

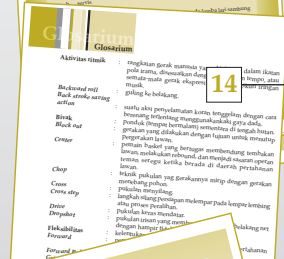
- **Rangkuman** berisi ringkasan materi yang telah dipelajari dalam satu pelajaran.



- **Pelatihan Pelajaran** berisi soal-soal yang harus dikerjakan oleh siswa sebagai evaluasi terhadap keseluruhan materi dalam setiap pelajaran.



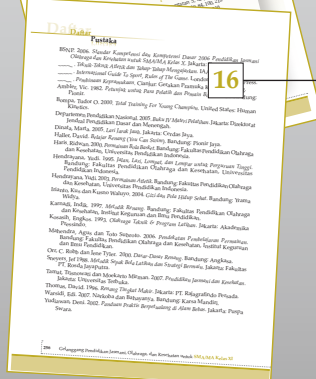
- **Pelatihan Semester** merupakan tugas bagi siswa untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi dalam satu semester.



- **Glosarium** berisi kata-kata dan istilah sulit yang disertai dengan penjelasannya.



- **Indeks** memuat konsep-konsep dan kata kunci yang dipelajari dalam seluruh isi buku disertai dengan halaman pemunculannya



- **Daftar Pustaka** berisi daftar buku dan referensi lain yang dijadikan sumber penyusunan buku.

Daftar Isi

Kata Sambutan | iii

Kata Pengantar | iv

Pedoman Penggunaan Buku | v

Daftar Isi | vii

Pelajaran 1 : Sepak Bola | 1

A. Teknik Dasar Sepak Bola | 3

B. Strategi Permainan Sepak Bola | 6

C. Formasi Pemain Sepak Bola | 8

D. Taktik Pola Penyerangan Sederhana | 10

E. Teknik Dasar dan Latihan Tendangan | 13

F. Bentuk-Bentuk Latihan Sepak Bola | 14

Evaluasi 1 | 18

Pelajaran 2 : Bulu Tangkis | 22

A. Peraturan Dasar Bulu Tangkis | 23

B. Teknik Dasar Bulu Tangkis | 24

C. Latihan Dasar Pola Pukulan Bulu Tangkis | 26

Evaluasi 2 | 29

Pelajaran 3 : Aktivitas Atletik (1) | 31

A. Lari Sambung (Estafet) | 33

B. Lompat Jauh | 36

Evaluasi 3 | 41

Pelajaran 4 : Berlatih Pencak Silat (1) | 43

A. Serangan Tangan | 45

B. Serangan Kaki | 48

Evaluasi 4 | 54

Pelajaran 5 : Aktivitas Peningkatan Kebugaran (1) | 57

A. Latihan Kelincahan | 59

B. Latihan Kekuatan | 60

C. Latihan Daya Tahan | 62

Evaluasi 5 | 68

Pelajaran 6 : Aktivitas Senam (1) | 71

A. Lompat Jongkok | 73

B. Loncat Harimau dan Flik-flak | 75

Evaluasi 6 | 78

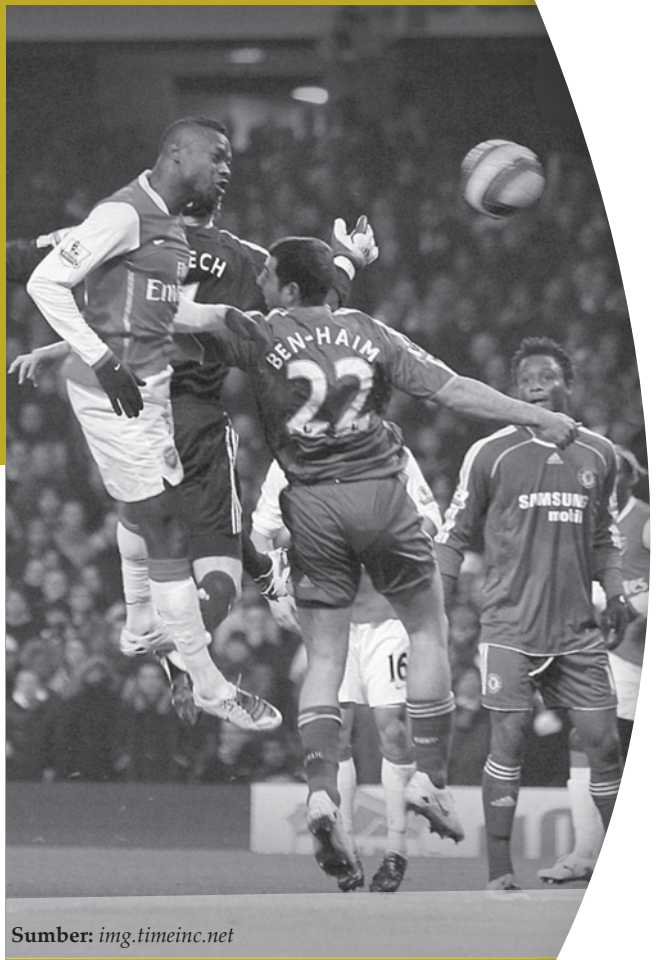
Pelajaran 7	Aktivitas Ritmik	 81
	A. Senam Taebo	83
	B. Senam Simpai	93
	Evaluasi 7	97
Pelajaran 8	Aktivitas Renang	 99
	A. Renang Gaya Kupu-kupu	101
	B. Renang Penyelamatan di Air	103
	C. Loncat Indah	105
	Evaluasi 8	109
Pelajaran 9	Bahaya HIV/AIDS	 111
	A. Mengenal Bahaya HIV/AIDS	113
	B. Tindakan Pencegahan terhadap HIV/AIDS	115
	Evaluasi 9	118
	Evaluasi Semester 1	120
Pelajaran 10	Bola Basket	 123
	A. Peraturan Dasar Permainan Bola Basket	125
	B. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	127
	Evaluasi 10	134
Pelajaran 11	Tenis Meja	 137
	A. Peraturan Dasar Tennis Meja	139
	B. Teknik Dasar Tennis Meja	140
	C. Latihan Teknik Dasar Tennis Meja	141
	Evaluasi 11	144
Pelajaran 12	Aktivitas Atletik (2)	 147
	A. Lempar Lembing	149
	B. Loncat Tinggi	153
	Evaluasi 12	156
Pelajaran 13	Berlatih Pencak Silat (2)	 159
	A. Teknik Belaas	161
	B. Teknik Menguasai Lawan	164
	Evaluasi 13	170
Pelajaran 14	Aktivitas Peningkatan Kebugaran (2)	 173
	A. Latihan Sirkuit	175
	B. Tes Kebugaran Jasmani	178
	Evaluasi 14	183

Pelajaran 15	Aktivitas Senam (2)	 185
	A. Guling Lenting	 187
	B. Lompat di Atas Kuda-Kuda	 188
	Evaluasi 15	 191
Pelajaran 16	Aktivitas Ritmik (2)	 193
	A. Latihan Senam Ritmik dengan Pita	 195
	B. Latihan Senam Irama dengan Tali	 196
	Evaluasi 16	 199
Pelajaran 17	Aktivitas Renang (2)	 201
	A. Kombinasi Renang	 203
	B. Penyelamatan di Air	 206
	Evaluasi 17	 211
Pelajaran 18	Penjelajahan Bukit	 213
	A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan	 215
	B. Keterampilan Penyelamatan dalam Penjelajahan	 217
	Evaluasi 18	 222
Pelajaran 19	Hidup Sehat	 225
	A. Memanfaatkan Waktu Luang dengan Berolahraga	 227
	B. Menerapkan Perilaku Hidup Sehat	 230
	Evaluasi 19	 235
	Evaluasi Semester 2	 237
	Glosarium	 240
	Indeks	 243
	Daftar Pustaka	 245
	Lampiran	 247

Pelajaran 1

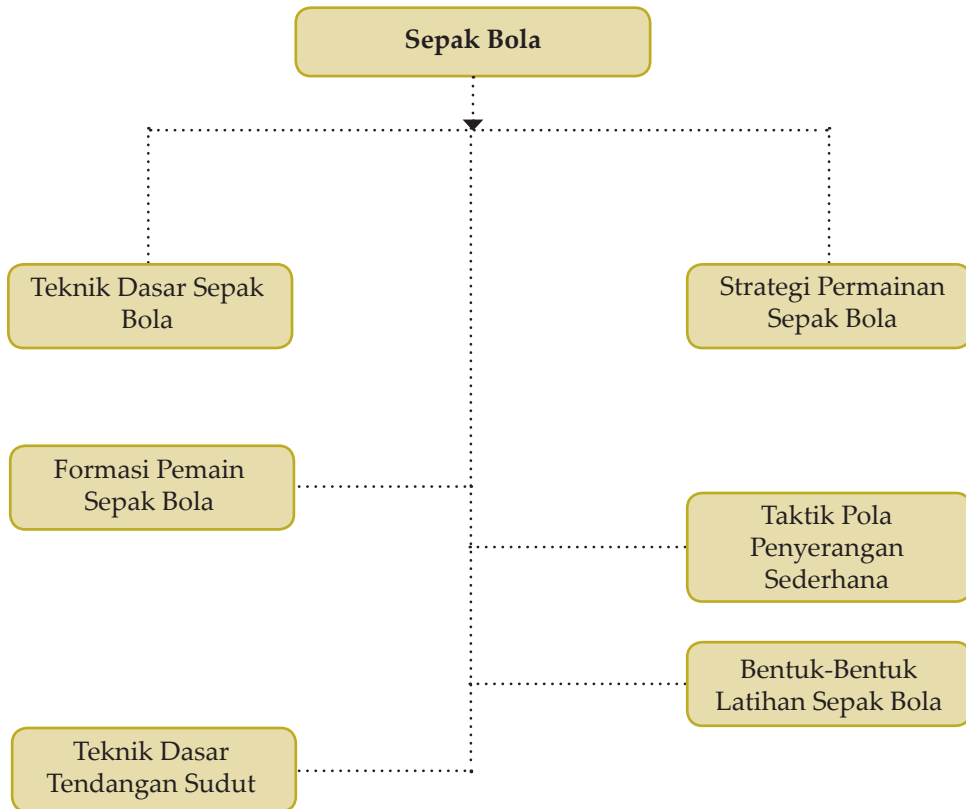
Sepak Bola

Olahraga bukanlah sesuatu yang membosankan. Beberapa jenis olahraga dikemas sedemikian rupa menjadi bentuk permainan yang menyenangkan. Salah satunya, yaitu permainan bola besar. Dinamakan demikian karena permainan ini menggunakan bola besar sebagai perlengkapan utamanya. Permainan ini membutuhkan kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran. Melalui permainan ini, Anda bisa meningkatkan rasa saling menghargai, meningkatkan semangat berkompetisi, dan kepercayaan diri. Permainan bola besar yang akan Anda pelajari, yaitu permainan sepak bola.



Sumber: img.timeinc.net

Peta Konsep



- Lemparan ke dalam
- Pelanggaran
- Sepak bola
- Strategi
- Tendangan bebas
- Tendangan penalti

A. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan tim. Dalam permainan ini, dua tim saling bertanding untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Tim yang paling banyak memasukkan bola akan menjadi pemenangnya. Untuk memainkan sepak bola, pengetahuan mengenai peraturan dasar dan strategi bermain sepak bola harus Anda kuasai dengan baik. Selain itu, latihan yang intensif sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola Anda.

Sebagai suatu olahraga permainan, dalam sepak bola terdapat peraturan-peraturan yang harus Anda patuhi. Peraturan tersebut mencakup teknik dasar dan aturan permainan secara umum.

1. Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam terjadi apabila saat permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan. Jika lemparan ini telah dilakukan, permainan dapat dilanjutkan kembali. Lemparan ke dalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan. Ketentuan lemparan ke dalam yaitu:

- bola dilempar oleh kedua tangan dan harus melewati atas kepala; serta
- kedua kaki harus tetap menempel atau menjinjit di tanah saat melempar bola.

Lemparan ke dalam bisa menjadi serangan yang berbahaya jika dilakukan dengan perhitungan yang matang, terutama jika terjadi di daerah pertahanan lawan. Saat melakukan lemparan ke dalam, ada tiga pilihan posisi kaki, yaitu kedua kaki sejajar rapat, salah satu kaki di belakang atau di depan, dan kedua kaki dibuka lebar.



Gambar 1.1

Tiga posisi kaki yang digunakan saat lemparan ke dalam

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Tendangan Bebas

Tendangan bebas ialah tendangan yang dilakukan secara bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan. Tendangan ini diberikan jika terjadi pelanggaran. Tim yang dilanggar berhak melakukan tendangan bebas. Tendangan bebas dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung bergantung pada keperluan dan situasi yang dihadapi. Tendangan bebas langsung adalah tendangan bebas yang langsung diarahkan ke gawang sehingga bisa langsung menghasilkan gol. Adapun tendangan bebas tidak langsung terlebih dahulu dioper ke pemain lain sebelum diarahkan ke gawang lawan.



Gambar 1.2

Tendangan bebas

Sumber: www.corbis.com

3. Tendangan Penalti

Tendangan penalti merupakan salah satu hukuman terberat dalam sepak bola, selain hukuman kartu merah. Tendangan penalti dilakukan jika salah satu tim melakukan pelanggaran di dalam daerah penalti lawan. Selain itu, apabila pertandingan sepak bola dilakukan dengan sistem gugur, sementara skornya tetapimbang hingga berakhirnya perpanjangan waktu, juga dilakukan tendangan penalti untuk menentukan pemenangnya. Ketentuan pelaksanaan tendangan penalti adalah sebagai berikut.

- Tendangan dilakukan di titik tendangan penalti.
- Tendangan dilakukan ke depan.
- Posisi kedua kaki penjaga gawang harus tetap berada di atas garis gawang dan tidak boleh memindahkan kakinya sampai bola ditendang.
- Para pemain selain pelaksana tendangan penalti dan penjaga gawang harus berdiri paling sedikit berjarak 9,15 meter dari letak bola, namun tetap berada di lapangan permainan.
- Pemberian isyarat untuk mengambil tendangan hukuman dilakukan oleh wasit.

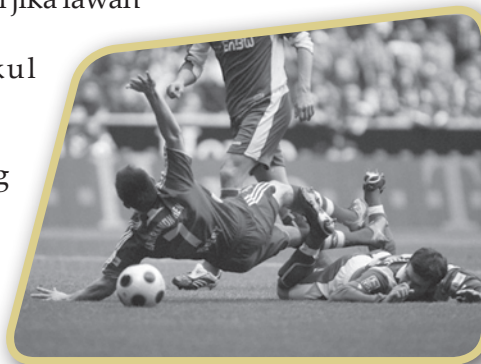
4. Pelanggaran-Pelanggaran dalam Sepak Bola

Untuk menjaga semangat sportivitas, disusunlah berbagai peraturan yang diharapkan membuat para pemain merasa nyaman dalam permainan.

a. Pelanggaran Pemain

Dalam sepak bola, terdapat sembilan peraturan yang apabila dilanggar akan mengakibatkan tendangan bebas langsung bagi regu lawan. Pelanggaran tersebut di antaranya sebagai berikut.

- 1) Menerjang lawan secara kasar.
- 2) Menerjang lawan dari belakang, kecuali jika lawan itu menghalang-halangnya.
- 3) Memukul atau mencoba memukul lawan.
- 4) Melompati pada lawan.
- 5) Menendang atau mencoba menendang lawan.
- 6) Menjatuhkan lawan, yaitu menjatuhkannya dengan kaki atau dengan melakukan *sliding* dari depan atau dari belakang lawan itu.
- 7) Memegang lawan dengan bagian lain dari tangan.
- 8) Mendorong lawan dengan tangan atau bagian dari lengan.
- 9) Memainkan bola dengan tangan atau lengan seperti membawa, memukul, dan mendorong bola. Pelanggaran terhadap ini mengakibatkan hukuman satu tendangan penalti, tetapi hal ini tidak berlaku bagi penjaga gawang, selama ia berada dalam daerah gawang.



Gambar 1.3

Salah satu bentuk tindakan pelanggaran dalam sepak bola

Sumber: www.bola.com

Adapun jika melakukan pelanggaran seperti berikut, maka ia memberikan kesempatan pada lawan untuk melakukan tendangan bebas tidak langsung di tempat pelanggaran terjadi. Jenis pelanggaran yang dimaksud adalah sebagai berikut.

- 1) Memainkan permainan yang membahayakan, misalnya menendang bola yang sedang dipegang oleh penjaga gawang.
- 2) Menerjang dengan cara yang tidak jujur.
- 3) Sengaja menghalangi lawan saat tidak memainkan bola, misalnya berdiri di antara bola dan lawan.
- 4) Menerjang penjaga gawang, kecuali jika penjaga gawang itu:
 - a) keluar dari daerah gawangnya;
 - b) menghalang-halangi seorang lawan; atau
 - c) hendak memegang bola.
- 5) Jika penjaga gawang membawa bola berjalan lebih dari empat langkah sambil memegang bola dengan tidak memantulkan bola ke tanah.

b. Pelanggaran Regu Penyerang

Berikut ini jenis-jenis pelanggaran yang dilakukan oleh regu penyerang.

- 1) Melakukan perbuatan, bersikap, atau mengucapkan perkataan yang tidak sopan saat dilakukan tendangan hukuman.
- 2) Pemain penyerang bukan pengambil tendangan masuk ke daerah tendangan hukuman (kurang dari 9,15 meter dari bola) sebelum bola ditendang.

- 3) Pengambil tendangan hukuman melakukan gerakan yang membingungkan penjaga gawang.
- 4) Bola tidak ditendang ke depan.

c. Pelanggaran dari Regu Bertahan

Pelanggaran yang dilakukan oleh pihak penahan antara lain sebagai berikut.

- 1) Melakukan perbuatan, bersikap, atau mengucapkan perkataan yang tidak sopan saat dilakukan tendangan hukuman.
- 2) Penahan memasuki daerah tendangan hukuman (kurang dari 9,15 meter dari bola) sebelum bola ditendang.
- 3) Penjaga gawang menggerakkan kedua kakinya sebelum bola ditendang (saat tendangan hukuman).

d. Konsekuensi Pelanggaran yang Terjadi Saat Tendangan Hukuman Dilaksanakan

Jika terjadi pelanggaran pada saat tendangan hukuman dilakukan, konsekuensinya adalah sebagai berikut.

- 1) Pelanggaran oleh pihak penyerang
 - Jika bola masuk ke gawang maka tendangan diulangi.
 - Jika bola keluar, lewat, atau sampai di atas gawang maka regu penahan melakukan tendangan gawang.
 - Jika bola mengenai gawang atau dipukul keluar oleh penjaga gawang, maka wasit menghentikan permainan dan regu bertahan melakukan tendangan bebas tidak langsung.
- 2) Pelanggaran oleh pihak penahan
 - Jika bola masuk dalam gawang, maka gol dianggap sah.
 - Jika bola keluar lewat atau sampai di atas gawang, maka tendangan diulangi.
 - Jika bola mengenai gawang atau dipukul keluar oleh penjaga gawang, maka tendangan hukuman diulangi.

Jika pelanggaran dilakukan oleh kedua regu maka tendangan hukuman diulang. Jika tendangan hukuman diulang maka baik penjaga gawang maupun penendang hukuman boleh diganti dengan pemain lain.

Adapun pelanggaran yang berhubungan dengan permainan secara umum adalah:

- 1) melintas keluar dari daerah gawang;
- 2) mengulur waktu permainan;
- 3) masuk ke dalam atau ke luar lapangan permainan tanpa seizin wasit; dan
- 4) menunjukkan ketidaksetujuan terhadap suatu putusan wasit.

B. Strategi Permainan Sepak Bola

Kemenangan dalam sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kualitas pemain saja, tetapi juga melibatkan kualitas strategi yang digunakan oleh pelatih. Strategi

bisa saja berubah bergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Namun, pada umumnya strategi suatu regu bersifat lebih kaku atau hampir tetap. Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menentukan suatu strategi, yaitu:

- a. kemampuan fisik dan keadaan mental setiap regu maupun lawan;
- b. keadaan lingkungan, alat, perlengkapan, lapangan, dan situasi sosial yang dihadapi; serta
- c. peraturan-peraturan pertandingan yang berlaku.

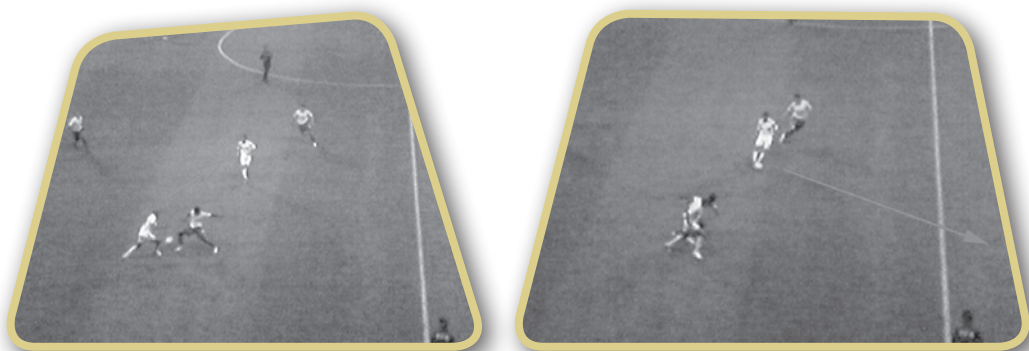
Secara garis besar, strategi dalam permainan sepak bola dibedakan menjadi dua macam, yaitu strategi penyerangan dan strategi pertahanan.

1. Strategi Penyerangan

Strategi penyerangan ialah strategi yang dilakukan oleh perseorangan atau kelompok untuk memenangkan pertandingan secara sportif dengan cara melakukan serangan. Pemain yang menguasai bola, sebelum bola tersebut dioperkan kepada temannya akan berusaha melakukan gerakan dengan bola, misalnya sentuhan satu dua (*wall pass*). Gerakan ini adalah gerakan yang sangat sederhana dari dua orang pemain. Pemain A mengoper bola pada pemain B, kemudian menempati posisi baru. Pemain B langsung mengoper bola kepada A yang berada pada posisi baru tanpa menahan bola.

2. Strategi Pertahanan

Strategi pertahanan ialah strategi yang dilakukan perseorangan maupun kelompok dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pertahanan sering dilakukan oleh pemain belakang atau barisan pertahanan. Caranya bisa bermacam-macam, namun harus bisa dipahami oleh seluruh pemain agar terkoordinir dan terpola. Pertahanan ini bukan tindakan seorang pemain saja, tetapi merupakan kegiatan kelompok yang membutuhkan kerja sama dan pemahaman yang baik satu sama lain. Cara yang biasa dilakukan adalah penjagaan daerah, penjagaan satu lawan satu, dan penjagaan gabungan.



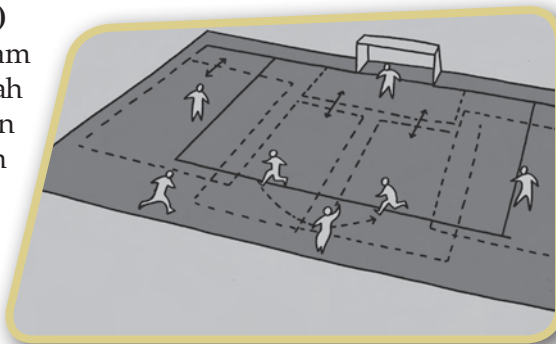
Gambar 1.4

Operan satu dua (*wall pass*)

Sumber: www.soccermentor.com

a. **Penjagaan daerah (zone defence)**

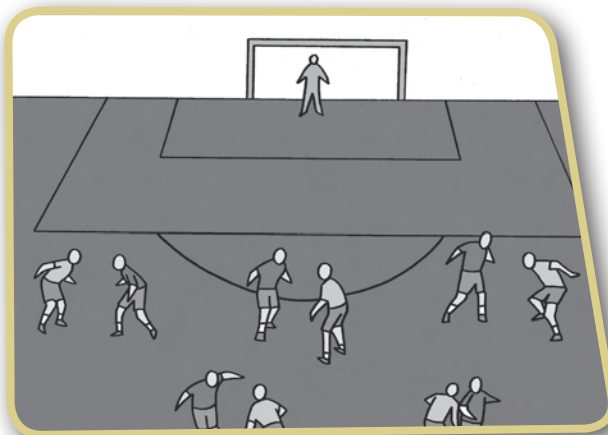
Dengan pertahanan semacam ini, pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih. Jika ada pemain lawan yang memasuki daerah tersebut, pemain itu bertugas untuk menghalaunya. Jika ia telah keluar dari daerahnya, maka pemain lain yang akan berhadapan dengan pemain lawan tersebut.



Gambar 1.5
Penjagaan daerah

b. **Penjagaan satu lawan satu (man to man marking)**

Prinsip dasar pertahanan ini adalah menjaga satu pemain lawan oleh satu pemain. Dengan demikian, setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga seorang pemain lawan. Namun, dalam praktiknya, penjagaan yang dilakukan lebih fleksibel. Seorang pemain lawan dapat ditinggalkan penjagaannya jika tidak perlu dijaga sehingga pemain bertahan bisa lebih leluasa berada di dalam lapangan permainan.



Gambar 1.6
Penjagaan satu lawan satu

c. **Penjagaan gabungan (kombinasi)**

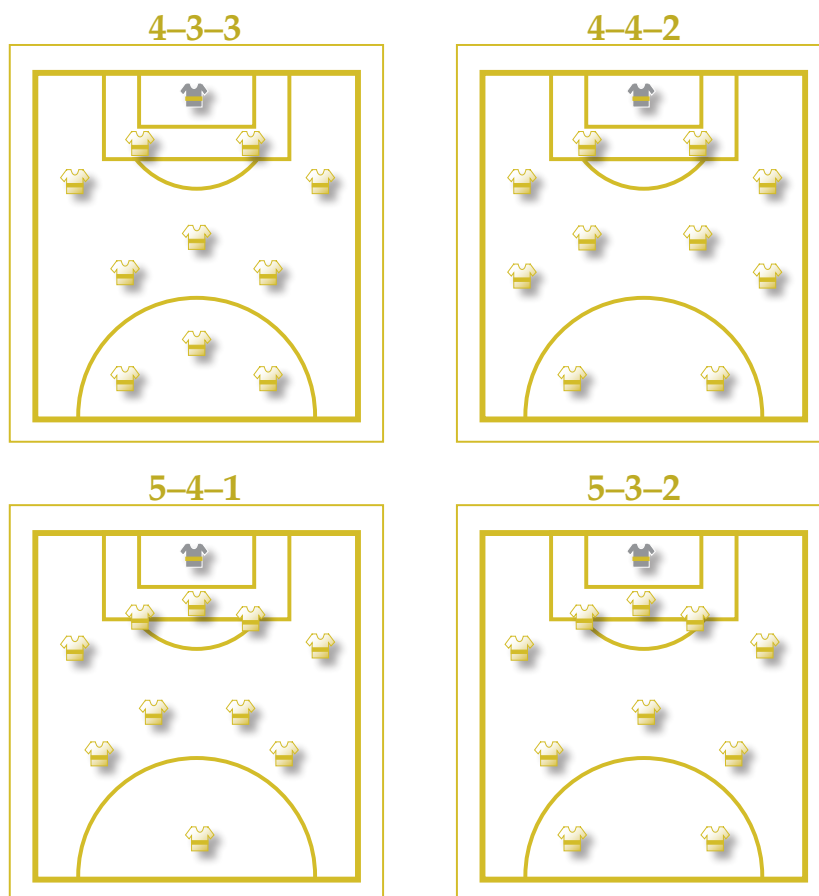
Pertahanan ini merupakan perpaduan antara penjagaan daerah dan penjagaan satu lawan satu. Dalam pertahanan ini, Anda tidak perlu mengikuti lawan terus-menerus, tetapi bisa dialihkan ke pemain lain.

C. Formasi Pemain Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang tidak hanya mengandalkan kualitas pemain dan teknik bertahan atau menyerang saja, tetapi juga formasi pemain.

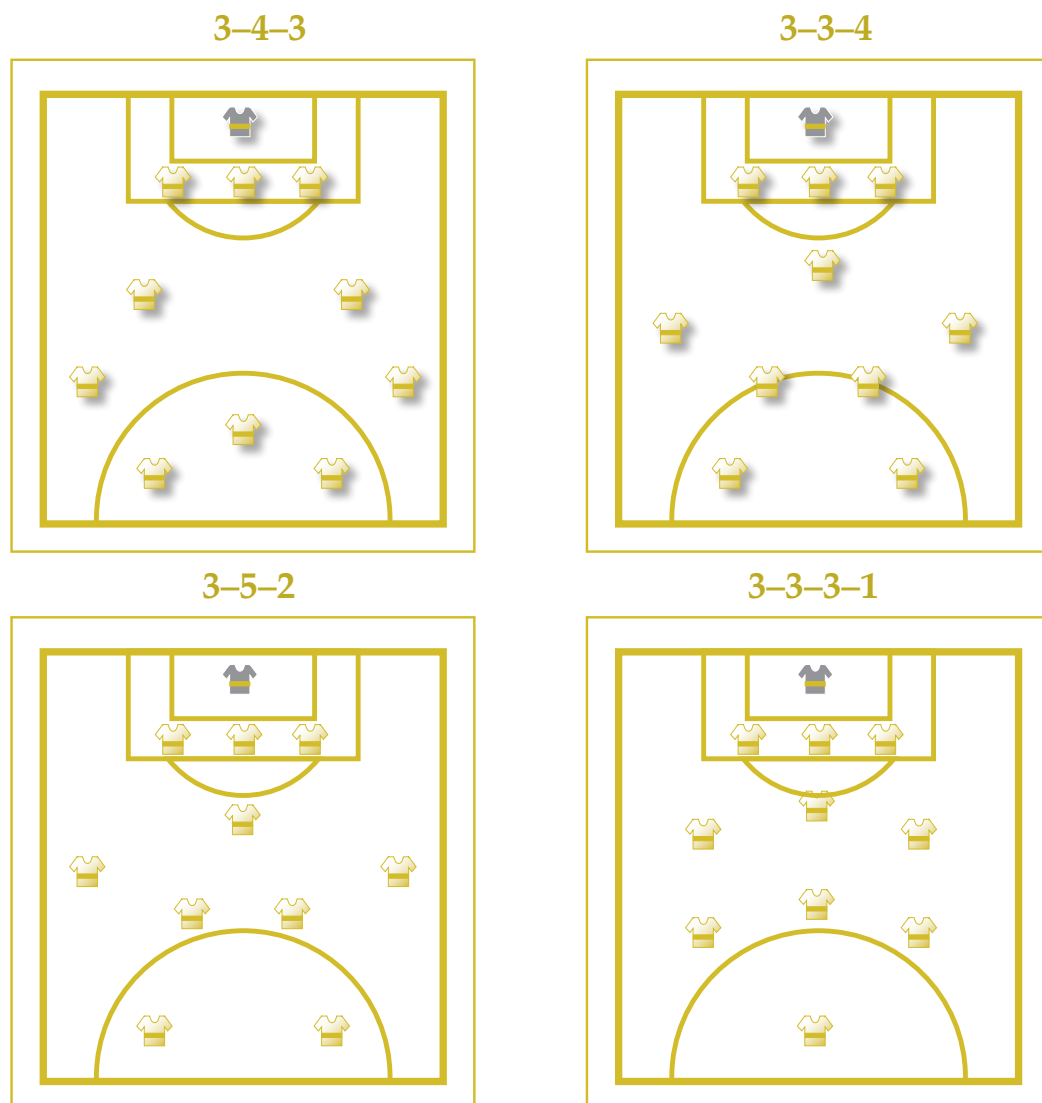
Formasi adalah cara penempatan posisi dan pembagian tugas setiap pemain sesuai dengan keahliannya. Formasi ini menyangkut formasi bertahan atau menyerang. Formasi ditentukan oleh pelatih regu sebelum permainan dimulai. Setiap pemain diharapkan mengetahui tugas masing-masing sesuai posisinya dalam formasi tersebut.

Pemilihan susunan pemain dan strategi yang tepat akan memberikan kemenangan pada regu. Susunan pemain bukanlah hal yang mutlak. Posisinya dapat berubah sesuai dengan kondisi dan strategi yang dilakukan. Formasi regu sepak bola ditentukan oleh cara yang akan ditempuh suatu regu untuk memenangkan pertandingan. Suatu regu bisa menggunakan pola bertahan atau pola menyerang. Pelatih dapat menurunkan siapa pun pemain yang dimilikinya dengan memerhatikan kondisi fisik dan kesiapan mental pemainnya. Jika ia telah menentukan pemainnya, maka ada beberapa pola pertahanan yang dapat dipilih, yaitu formasi 4-3-3, formasi 4-4-2, formasi 5-4-1, dan formasi 5-3-2.



Gambar 1.7
Jenis-jenis formasi pada pola pertahanan

Adapun jika memilih pola penyerangan, maka pilihan formasinya antara lain formasi 3-4-3, formasi 3-3-4, formasi 3-5-2, dan formasi 3-3-3-1.



Gambar 1.8
Jenis-jenis formasi pada pola penyerangan

D. Taktik Pola Penyerangan Sederhana

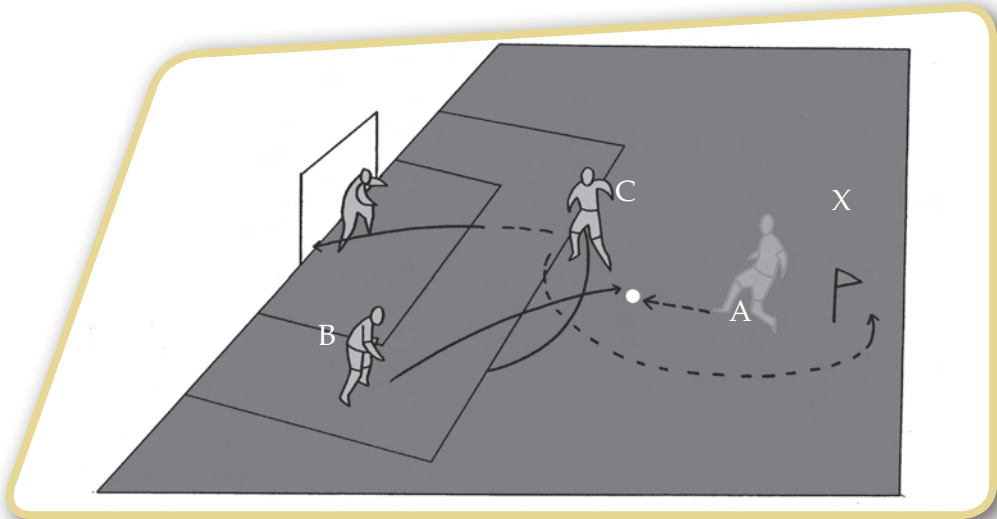
Sepak bola merupakan permainan yang penuh dengan serangan. Taktik yang digunakan pun beragam. Pola penyerangan adalah pola yang bertujuan menyerang lawan untuk mendapatkan kemenangan. Pola ini disebut juga dengan *offensive football*. Pola permainan ini tidak hanya dipilih secara acak, tetapi membutuhkan

kejelian dan kehandalan yang baik dalam menentukannya. Seorang pelatih harus memerhatikan kondisi fisik dan kesiapan mental setiap pemainnya.

1. Latihan 1

Latihan ini dilakukan sebagai berikut.

- 1) Pemain A berlari menuju bola yang dioper oleh pemain B dari bendera (x) yang dipasang beberapa meter dari kotak penalti.
- 2) Pemain A mengontrol bola dan mencoba melewati lawan C dan kemudian menembak ke gawang yang dijaga oleh penjaga gawang.
- 3) Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali oleh setiap pemain dan lakukan secara bergantian dengan pemain lainnya.



Gambar 1.9
Latihan 1 pola penyerangan

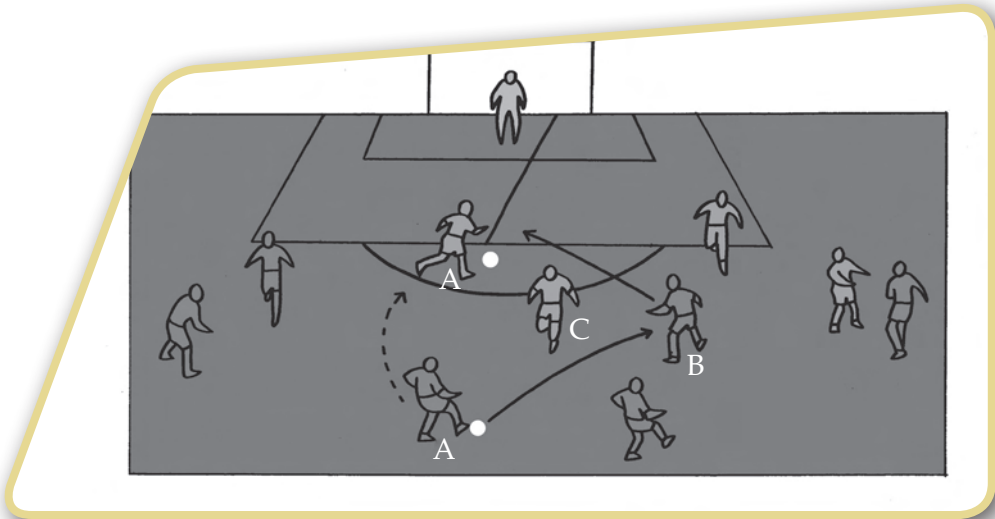
Catatan:

- Pemain A kembali ke tempat asalnya dan melakukan hal yang sama setelah ia melakukan tembakan.
- Tugas pemain penghalang C hanya menghalangi pergerakan pemain A, bukan merebut bola.

2. Latihan 2

Latihan ini merupakan latihan satu-dua yang berada di daerah penalti lawan. Caranya, yaitu sebagai berikut.

- a. Pemain penyerang A menggiring bola menuju gawang lawan.
- b. Pemain penyerang A dibayangi pemain bertahan lawan C.
- c. Pemain penyerang A mengoper pada pemain penyerang B.
- d. Pemain penyerang lain B tanpa menahan bola langsung memberi operan di belakang pemain belakang lawan C yang merupakan tempat kosong yang dituju oleh penyerang A.

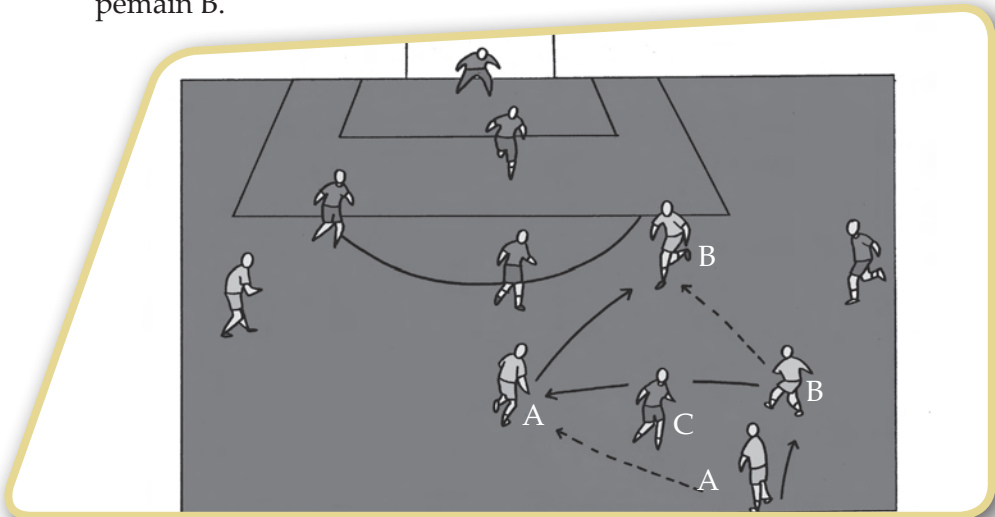


Gambar 1.10
Latihan 2 pola penyerangan

3. Latihan 3

Latihan ini merupakan latihan satu-dua yang berada di luar daerah penalti lawan. Caranya, yaitu sebagai berikut.

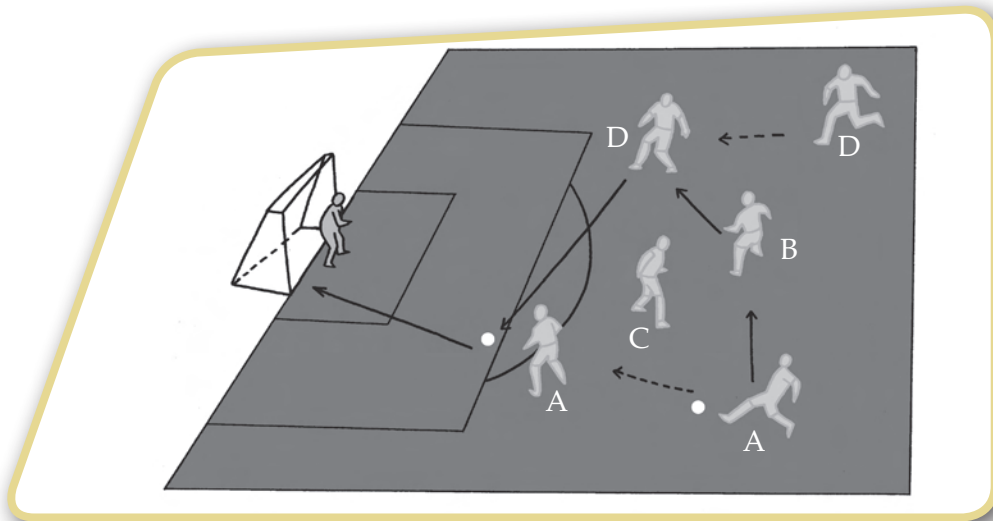
- Pemain gelandang A memberi bola pada pemain penyerang B.
- Pemain penyerang B menggiring bola dan dibayangi oleh pemain bertahan lawan C.
- Pemain penyerang B memberi operan kepada pemain A sambil berlari menuju ruang kosong.
- Pemain A langsung memberikan operan ke tempat yang dituju oleh pemain B.



Gambar 1.11
Latihan 3 pola penyerangan

4. Latihan 4

- 1) Pemain A mengoperkan bola pada pemain B yang dibayangi oleh pemain lawan C.
- 2) Pemain B mengoper bola pemain D yang berlari ke arah gawang lawan.
- 3) Pemain D langsung mengoper bola kepada pemain A. Setelah mengoper bola, lalu melanjutkan larinya ke arah gawang lawan.
- 4) Pemain A langsung menembak ke gawang lawan.



Gambar 1.12
Latihan 4 pola penyerangan

E. Teknik Dasar dan Latihan Tendangan Sudut

Pada bagian berikut, Anda akan mempelajari teknik dasar tendangan sudut, sekaligus melakukan latihannya.

1. Penentu Tendangan Sudut

Tendangan sudut adalah tendangan yang dihasilkan dari kesalahan pemain akibat mengeluarkan bola dari lapangan permainan pada garis sejajar dengan gawang. Jika menguasai tendangan ini dengan baik, maka besar kemungkinan Anda dapat memenangkan pertandingan. Banyak gol yang tercipta akibat dari keberhasilan tendangan sudut. Keberhasilan tendangan sudut bergantung pada hal-hal berikut.

- 1) Keterampilan pemain penyerang dalam menyundul bola ke gawang lawan.
- 2) Kemampuan pemain bertahan untuk menghalau bola.
- 3) Kemahiran penjaga gawang dalam memotong atau menangkap bola-bola tinggi di kotak penalti tersebut.

2. Latihan Tendangan Sudut

Agar suatu tendangan sudut dapat berhasil, latihan yang tekun dan serius serta kerja sama dari anggota regu sangat diperlukan. Berikut ini latihan yang dapat digunakan dalam melatih kerja sama tendangan sudut.

a. Latihan 1

Latihan ini dilakukan untuk menyerang sudut kiri lawan. Perhatikan urutannya.

- 1) Pemain A melakukan tendangan penjuruk kepada pemain B.
- 2) Pemain B menggiring bola mendekati tepi kotak penalti.
- 3) Pemain B mengoper bola ke kotak penalti untuk diselesaikan oleh pemain lain yaitu pemain C.

b. Latihan 2

Latihan dilakukan dari sudut kanan lawan sehingga dilakukan dengan kaki kiri. Perhatikan urutannya.

- 1) Beberapa penyerang ditempatkan di dalam kotak penalti, sementara dua atau tiga penyerang lain berada di luar kotak penalti.
- 2) Jika tendangan sudut telah dilakukan, penyerang yang berada di luar kotak penalti segera berusaha mengambil bola untuk dimasukkan ke gawang dengan ditendang atau disundul.

F. Bentuk-Bentuk Latihan Sepak Bola

Untuk melatih kemampuan dan teknik bermain sepak bola, diperlukan serangkaian latihan. Berikut ini bentuk-bentuk latihan sepak bola yang dapat Anda lakukan.

1. Latihan Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam tidak dapat dilakukan begitu saja. Untuk mendapatkan lemparan yang baik dan sesuai dengan persyaratan lemparan, perlu latihan secara tekun dan terus-menerus. Berikut ini beberapa cara berlatih lemparan ke dalam.

a. Latihan 1

Lakukan latihan ini bersama teman sebangku Anda. Buat posisi saling berhadapan dan bergantian melempar bola. Ketika salah seorang melempar bola, seorang lainnya menangkap bola tersebut. Perhatikan posisi kaki saat melakukan lemparan ke dalam.

b. Latihan 2

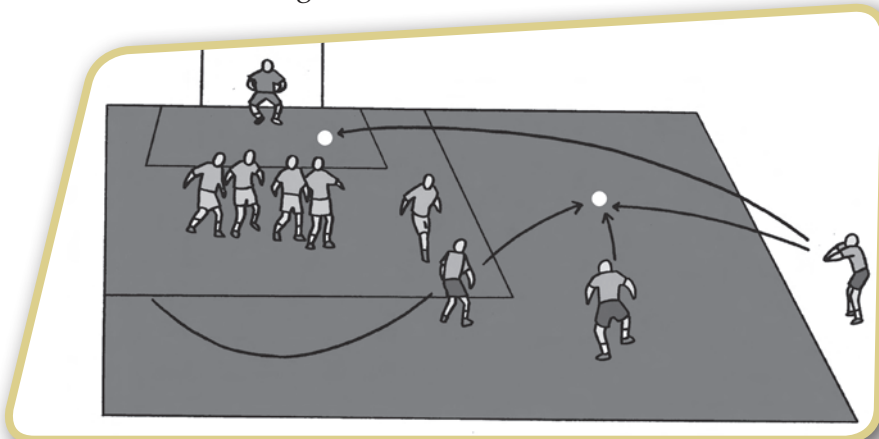
Lakukan latihan ini dilakukan bersama dua teman Anda. Buatlah posisi membentuk segitiga. Masing-masing bergantian melempar dan menangkap bola secara berantai. Arahkan setiap lemparan dengan tepat agar orang lain bisa menangkapnya dengan mudah.



Gambar 1..13
Latihan lemparan ke dalam secara berpasangan
Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

c. Latihan 3

Latihan lemparan ke dalam juga bisa dilakukan dalam suatu latihan permainan. Seseorang yang melakukan lemparan ke dalam dapat mengarahkan bola ke tempat kosong yang dekat dengan beberapa penyerang sehingga bisa diterima oleh salah satunya. Lemparan juga bisa langsung diarahkan kepada penyerang yang dekat ke gawang sehingga penyerang tersebut bisa mencetak gol.

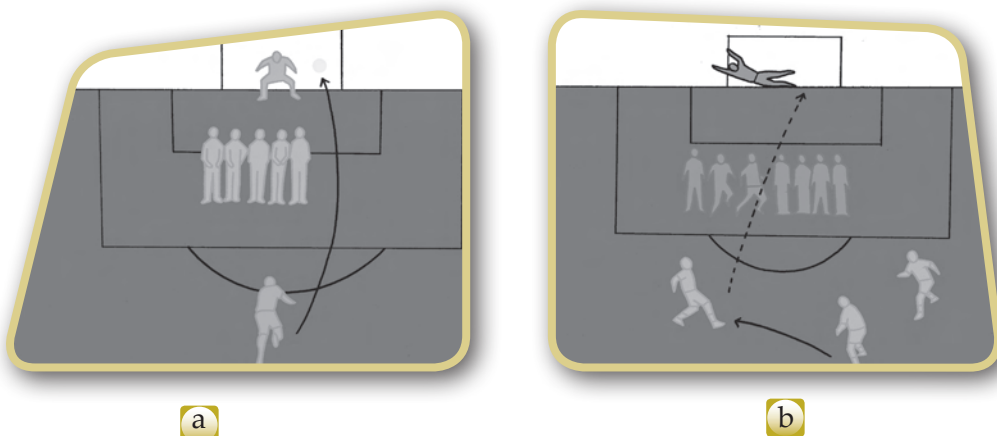


Gambar 1.14
Latihan lemparan ke dalam bersama penyerang

2. Latihan Tendangan Bebas

Latihan tendangan bebas dapat dilakukan di tengah lapangan atau di dekat kotak penalti lawan. Jika tendangan bebas dilakukan dekat dengan daerah penalti tetapi Anda sulit menembusnya, maka tendangan bisa dilakukan dengan memberikan operan pada pemain yang mempunyai posisi lebih baik untuk menembak ke gawang lawan.

Namun, jika Anda berada pada posisi memungkinkan untuk menembak langsung, Anda bisa menembakkan bola langsung ke gawang lawan. Saat itu biasanya pemain lawan berdiri berjajar menghadang jalannya bola menuju gawang. Namun demikian, dengan latihan-latihan khusus, bola bisa dilambungkan kemudian berbelok menukik ke arah gawang atau posisi yang diinginkan penendang. Tendangan seperti ini hanya dapat diperoleh melalui latihan-latihan yang tekun dan terus-menerus.



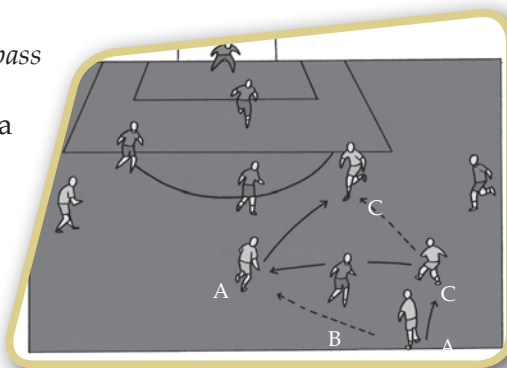
Gambar 1.15

a) Latihan tendangan bebas langsung dan b) tendangan bebas tak langsung

3. Latihan Wall pass

Latihan operan satu dua atau *wall pass* dilakukan sebagai berikut.

- Pemain penyerang A menggiring bola menuju ke daerah penalti lawan.
- Pemain belakang lawan B bergerak menghadang pemain A.
- Pemain A melakukan operan pada pemain penyerang lain C.
- Pemain C langsung memberikan bolanya lagi pada pemain A yang bergerak ke samping lawan sesaat setelah memberikan bola pada pemain C.



Gambar 1.16
Latihan *wall pass*

- e. Pemain A tanpa menahan bola langsung dioper pada penyerang C.
- f. Pemain C bisa langsung membawa bola ke gawang atau menembakkan langsung.

Latihan 1

A. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan tiga ketentuan lemparan ke dalam!
2. Jelaskan tiga pilihan posisi kaki dalam lemparan ke dalam!
3. Sebutkan ketentuan pelaksanaan tendangan bebas!
4. Jelaskan lima hal yang tidak boleh dilakukan seorang pemain kepada pemain lain?
5. Jelaskan tiga strategi pertahanan dalam permainan sepak bola!

B. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

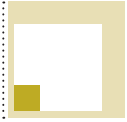
1. Praktikkan gerakan lemparan ke dalam dengan tiga posisi berbeda!
2. Praktikkan tendangan bebas mengarah ke gawang lawan dengan dihalangi beberapa teman Anda!

Refleksi

Selain membutuhkan penguasaan teknik dan strategi yang baik, permainan sepak bola juga memerlukan kerja sama, kejujuran, dan kerja keras. Apakah Anda sudah menerapkan hal-hal tersebut dalam permainan yang Anda lakukan bersama teman-teman Anda?

Rangkuman

- Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim.
- Peraturan permainan sepak bola meliputi teknik bermain bola seperti lemparan ke dalam, tendangan bebas, dan tendangan penalti.
- Strategi permainan sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu strategi pertahanan dan strategi penyerangan.

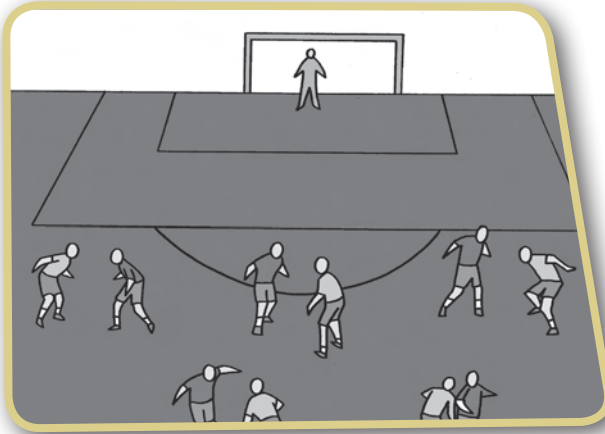


Evaluasi 1

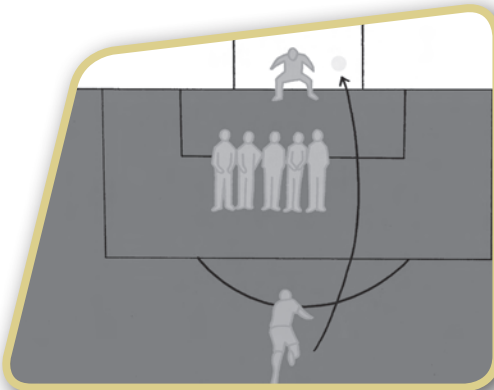
A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut adalah ketentuan lemparan ke dalam, *kecuali*....
 - a. bola dilempar oleh kedua tangan
 - b. bola dilempar harus melewati atas kepala
 - c. bola diarahkan ke arah gawang lawan
 - d. kedua kaki harus menempel di tanah saat melempar
 - e. kedua kaki harus rapat
2. Jarak pemain selain pengambil tendangan bebas dari bola minimal adalah
 - a. 6,75 m
 - b. 7,5 m
 - c. 8,65 m
 - d. 9,15 m
 - e. 9,5 m
3. Sebelum menentukan strategi yang tepat dalam bermain bola, Anda harus memerhatikan
 - a. kemampuan fisik dan keadaan mental penonton
 - b. keadaan lingkungan lawan dan wasit
 - c. peraturan-peraturan pertandingan yang berlaku
 - d. permainan yang akan Anda lakukan
 - e. waktu pertandingan
4. Sistem penjagaan *man to man marking* adalah sistem yang menjaga
 - a. daerah lawan sesuai posisinya
 - b. pemain lawan oleh satu pemain
 - c. daerah serang lawan dengan ketat
 - d. pemain lawan yang melakukan lemparan
 - e. pemain lawan yang sedang menggiring bola
5. Penyerangan *wall pass* dilakukan oleh ... orang.
 - a. satu
 - b. dua
 - c. tiga
 - d. empat
 - e. lima
6. Strategi pertahanan dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih disebut....
 - a. *zone defence*
 - b. *man to man marking*
 - c. penjagaan gabungan
 - d. penjagaan kombinasi
 - e. penjagaan satu lawan satu

7. Salah satu hukuman terberat dalam sepak bola selain kartu merah adalah
- lemparan ke dalam
 - tendangan bebas
 - tendangan penalti
 - tendangan sudut
 - hand ball*
8. Strategi pertahanan yang ditunjukkan gambar berikut adalah



- zone defence*
 - man to man marking*
 - penjagaan gabungan
 - penjagaan kombinasi
 - penjagaan daerah
9. Latihan berikut menunjukkan



- latihan lemparan ke dalam
- latihan tendangan bebas langsung
- latihan tendangan bebas tak langsung
- latihan *wall pass*
- latihan menghalangi pemain lawan

10. Tendangan penalti dilakukan jika
- a. pelanggaran terjadi di daerah penalti sendiri
 - b. pelanggaran dilakukan berkali-kali
 - c. pelanggaran dilakukan daerah lawan
 - d. pelanggaran dilakukan di daerah sendiri
 - e. pelanggaran terjadi di daerah penalti lawan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan ketentuan pelaksanaan tendangan bebas!
2. Jelaskan lima hal yang tidak boleh dilakukan pemain kepada pemain lain pada permainan sepak bola!
3. Jelaskan strategi penyerangan dalam sepak bola!
4. Jelaskan ketentuan dalam melakukan lemparan ke dalam!
5. Apa yang dimaksud dengan strategi pertahanan dengan penjagaan gabungan?

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Praktikkan tendangan penalti dengan penjagaan seorang penjaga gawang!
2. Lakukan permainan bola di mana tim Anda melakukan strategi bertahan:
 - penjagaan daerah (*zone defence*);
 - penjagaan satu lawan satu; dan
 - penjagaan gabungan.
3. Lakukan operan *wall pass*!

Pelajaran 2

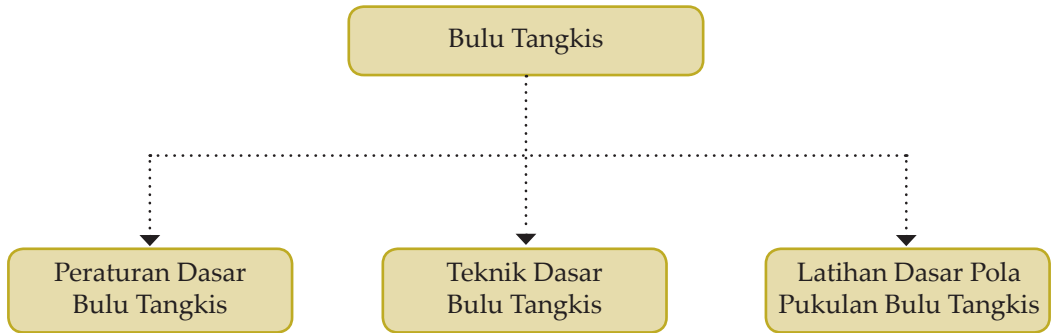
Bulu Tangkis

Permainan bola kecil tak kalah menariknya dengan permainan bola besar. Saat memainkan permainan bola kecil, Anda dituntut untuk berhati-hati melakukan tindakan dan menentukan tindakan dengan cepat dan akurat. Walaupun demikian, permainan ini tidak selalu membutuhkan biaya yang mahal. Dengan berbagai modifikasi dan penyederhanaan, Anda bisa memainkannya dengan tetap menyenangkan. Pada pelajaran ini, Anda akan mengenal permainan bola kecil, yaitu bulu tangkis. Bermainlah dengan senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, kejujuran, saling menghargai, kerja keras, dan percaya diri.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Bulu tangkis
- Net
- Drive
- Dropshot
- Lift stroke
- Lob
- Push
- Spin
- Servis

A. Peraturan Dasar Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil yang paling populer. Berbeda dengan jenis permainan bola lainnya, bola yang digunakan dalam bulu tangkis berupa *shuttlecock* atau kok. Sebelum melakukan permainan ini, terlebih dahulu Anda harus memahami peraturan serta teknik dasar dalam permainan bulu tangkis.

Peraturan permainan bulu tangkis yang akan dibahas berikut ini meliputi aturan servis dan pemain.

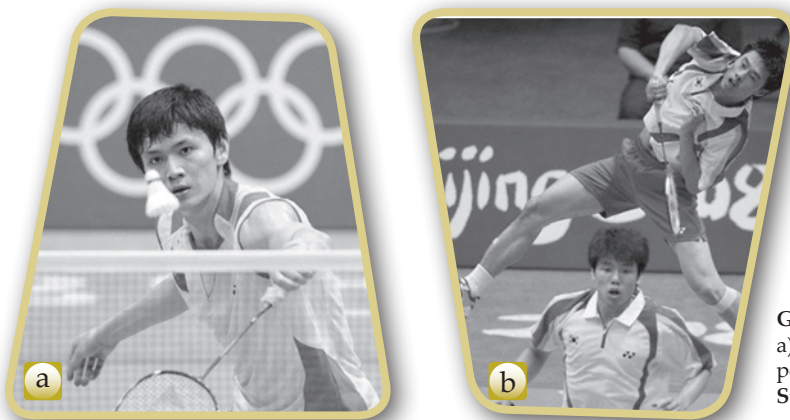
1. Servis

Servis merupakan pukulan yang dilakukan di awal permainan. Berikut ini beberapa aturan tentang cara melakukan servis yang benar.

- Servis harus dilakukan segera untuk menandakan dimulainya permainan.
- Servis dilakukan hanya jika semua pemain telah siap.
- Server* atau penerima servis berada pada posisi menyilang.
- Server* atau pun penerima tidak boleh berada di atas garis ketika servis dilakukan.
- Raket mengenai kok bagian bawah serta perkenaannya di bawah pinggang.
- Raket harus mengarah ke bawah saat servis dilakukan dan kepalanya berada lebih rendah dari tangan pemegang raket.
- Gerakan raket adalah kontinu ke depan setelah melakukan servis.
- Pemain boleh bergerak ketika kepala raket *server* sudah menyentuh kok.

2. Pemain

- Permainan tunggal (*single*) dilakukan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri atas satu orang.
- Permainan ganda (*double*) dilakukan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri atas dua orang.
- Pihak pelaku servis disebut *inside* dan penerima disebut *outside*



Gambar 2.1
a) Pemain tunggal dan b)
pemain ganda
Sumber: www.corbis.com

B. Teknik Dasar Bulu Tangkis

Pada kelas sebelumnya, Anda telah mempelajari cara melakukan servis dan lob. Pada pelajaran ini, Anda akan lebih memperdalam teknik servis dan teknik pukulan lainnya. Dalam melakukan teknik ini, perlu diperhatikan posisi pemain dan datangnya kok dari pihak lawan. Pemain harus mengambil posisi yang tepat untuk mengembalikan pukulan dari lawan.

1. Teknik Variasi Servis

Pukulan servis adalah pukulan dengan raket untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai pembuka permainan. Berikut ini macam-macam pukulan servis dalam permainan bulu tangkis.

a. Pukulan servis *drive*

Tujuan dari servis *drive* adalah memukul kok dengan cepat, mendarat, dan setipis mungkin melewati net. Sasarannya adalah sudut titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan. Cara melakukan pukulan servis ini adalah dengan melemparkan kok agak jauh dari badan. Lengan bergerak bebas dan leluasa dalam mengayunkan raket.

b. Pukulan servis pendek

Servis pendek adalah servis di mana kok melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi. Coba Anda lakukan servis pendek dengan cara berikut ini.

1. Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kok.
2. Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
3. Ayunkan raket dari belakang setinggi bahu ke depan.
4. Lepaskan kok dan pukullah kok dengan penuh atau dipotong.



Gambar 2.2

Servis pendek

Sumber: www.flickr.com

c. Pukulan servis panjang

Servis panjang bertujuan menerbangkan kok setinggi-tingginya sehingga jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. Pada permainan tunggal, servis panjang dilakukan dengan memukul penuh kok. Untuk melakukan pukulan servis panjang Anda dapat melakukan cara berikut.

1. Letakkan kaki kiri ke depan.
2. Titik berat badan berada di antara kedua kaki.

3. Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
4. Pukullah kok setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.

d. Pukulan servis cambukan

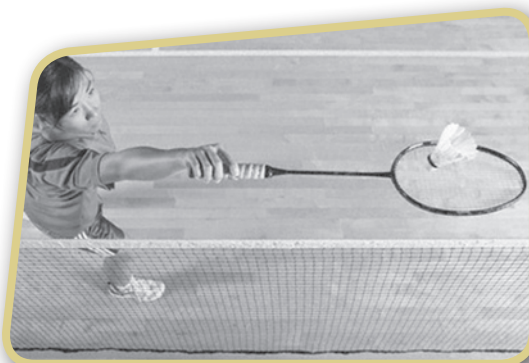
Servis cambukan menerbangkan kok ke belakang. Hasil pukulan ini bisa membingungkan lawan sehingga kok jatuh tanpa disadari pihak lawan. Sasaran servis ini adalah sudut perpotongan garis tepi dengan garis belakang dan sudut perpotongan garis belakang dengan garis tengah. Servis ini caranya sama dengan servis biasa. Tetapi, pukulan mendadak dicambukkan saat raket menyentuh kok.



Gambar 2.3
Servis panjang
Sumber: www.cache.daylife.com

2. Teknik Pukulan Net

Pukulan net adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Perkiraan jatuh kok harus sedekat mungkin dengan net. Pada saat akan melakukan pukulan ini, langkahkan kaki kanan Anda mendekati net, tekuk lutut, posisi kaki lurus di belakang, dan lengan diluruskan ke depan mengarah pada kok. Jenis pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*, hanya saja pada saat perkenaan pergelangan tangan agak diangkat sedikit.



Gambar 2.4
Pukulan net
Sumber: www.corbis.com

3. Pukulan Chop atau Dropshot

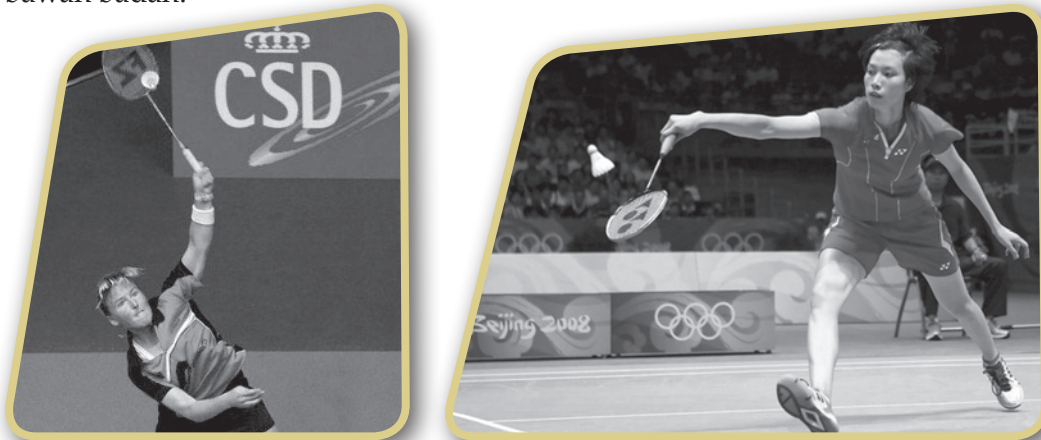
Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang mengarahkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. Gerak pukulannya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan memerlukan perasaan agar kok meluncur tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan.



Gambar 2.5
Pukulan dropshot
Sumber: cache.daylife.com

4. Pukulan Lob

Pukulan lob dilakukan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan. Teknik pukulan lob ada dua macam yaitu: *overhead lob*, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala, dan *underhand lob*, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul kok yang berada di bawah badan.



Gambar 2.6

a) *Overhead lob* b) *underhead lob*

Sumber: www.corbis.com dan www4.pictures.gi.zimbio.com

C. Latihan Dasar Pola Pukulan Bulu Tangkis

Pola pukulan permainan bulu tangkis penting untuk diketahui dan dipelajari oleh setiap pemain bulu tangkis. Hal ini berguna untuk memudahkan gerak refleks pemain ketika berada dalam pertandingan sebenarnya. Latihan pola pukulan dilakukan secara berulang-ulang sampai pola dapat dikenali dan dikuasai. Coba Anda lakukan latihan ini dimulai dengan pola sederhana sampai ke tingkat kesukaran yang lebih tinggi. Pilihlah salah seorang teman Anda untuk ikut serta pada latihan ini.

1. Latihan 1

Latihan ini dilakukan dalam langkah-langkah berikut.

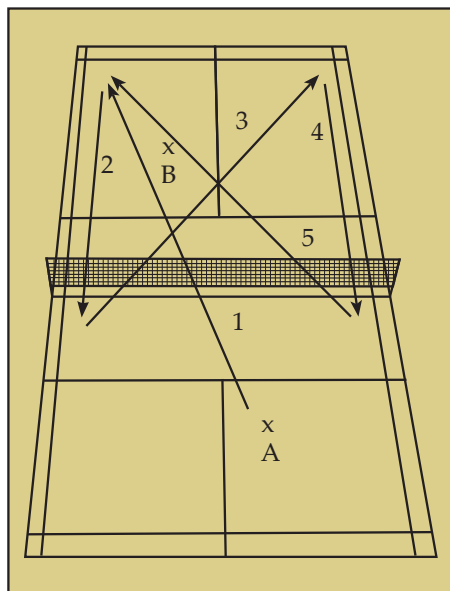
- Pemain A melakukan servis lob.
- Pemain B mengembalikan dengan teknik *dropshot* lurus.
- Pemain A mengembalikan kok dengan lob silang ke kiri (*backhand*).
- Pemain B mengembalikan lagi dengan teknik *dropshot* lurus.
- Pemain A mengembalikan kok dengan pukulan lob silang ke kanan kemudian dilakukan seperti no. 1 dan seterusnya.

2. Latihan 2

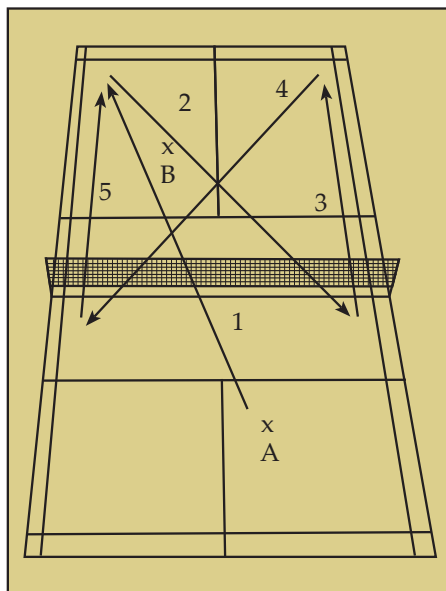
Latihan ini dilakukan dengan mengikuti petunjuk berikut.

- Pemain A melakukan pukulan servis lob.
- Pemain B mengembalikan dengan teknik *dropshot* silang ke kanan.

- c. Pemain A melakukan pukulan lob lurus.
- d. Pemain B mengembalikan kok dengan pukulan *dropshot* ke kiri.
- e. Pemain A kemudian melakukan pukulan lob lurus, selanjutnya kembali ke no. 1 dan seterusnya.



a



b

Gambar 2.7

Pola pukulan bulu tangkis pada 1) Latihan 1 dan b) Latihan 2

Latihan 1

A. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan peraturan resmi bulu tangkis yang berkaitan dengan servis!
2. Jelaskan berbagai teknik servis!
3. Apa yang dimaksud dengan pukulan net?
4. Jelaskan cara melakukan pukulan *dropshot*!
5. Sebutkan dua jenis pukulan lob!

B. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

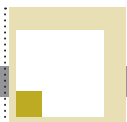
1. Praktikkan pola pukulan bulu tangkis pada latihan 1 **halaman 26!**
2. Praktikkan pola pukulan bulu tangkis pada latihan 2 **halaman 26!**

Refleksi

Anda telah mempelajari teknik-teknik dasar bulu tangkis. Apakah Anda sudah menerapkan teknik-teknik permainan tersebut dalam permainan dengan benar?

Rangkuman

- Servis adalah pukulan pembuka dalam permainan bulu tangkis. Servis harus dilakukan sesuai dengan peraturan.
- Jenis-jenis pukulan servis dalam bulu tangkis antara lain servis *drive*, servis pendek, servis panjang, dan servis cambukan.
- Jenis-jenis pukulan dalam bulu tangkis di antaranya pukulan servis, pukulan net, pukulan *dropshot*, dan pukulan *lob*.



Evaluasi 2

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Perkenaan raket dengan kok saat melakukan servis adalah berada di
 - a. depan dada
 - b. depan perut
 - c. atas pinggang
 - d. bawah pinggang
 - e. depan pinggang
2. Tujuan dari servis *drive* adalah
 - a. memukul kok dengan cepat dan mendarat
 - b. memukul bola jauh ke belakang
 - c. memukul bola ke posisi tengah
 - d. memukul bola ke posisi samping lawan
 - e. memukul bola agar jatuh di dekat net
3. Servis pendek adalah servis di mana kok mengarah ke sudut perpotongan
 - a. garis servis depan dengan garis tengah
 - b. garis servis dengan garis belakang
 - c. garis tengah dan garis belakang
 - d. garis belakang dan garis samping
 - e. garis belakang dan garis servis
4. Sasaran servis lob adalah
 - a. garis belakang lawan
 - b. garis depan lawan
 - c. garis samping lawan
 - d. garis tengah lawan
 - e. garis servis lawan
5. Pukulan yang mengarahkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net disebut pukulan
 - a. lob
 - b. cambukan
 - c. *dropshot*
 - d. *forehand*
 - e. net
6. Pukulan yang melambung jauh disebut pukulan
 - a. lob
 - b. cambukan
 - c. *dropshot*
 - d. servis
 - e. *drive*
7. Pukulan servis yang menerbangkan kok ke belakang disebut
 - a. pukulan servis panjang
 - b. pukulan servis *drive*

- c. pukulan servis cambukan
 - d. pukulan servis pendek
 - e. pukulan net
8. *Inside* adalah sebuah sebutan untuk
- a. formasi pemain bulu tangkis
 - b. pihak penerima servis
 - c. pemain bulu tangkis
 - d. wasit dalam permainan bulu tangkis
 - e. pihak pelaku servis
9. Ada dua macam teknik pukulan lob, yaitu
- a. *overhand* lob dan *underhand* lob
 - b. *overhead* lob dan *underhand* lob
 - c. lob atas dan lob bawah
 - d. *overhand* lob dan *underhead* lob
 - e. *over* lob dan *under* lob
10. Servis dimana kok melintas tipis melewati net disebut
- a. servis net
 - b. servis cambukan
 - c. servis panjang
 - d. servis *drive*
 - e. servis pendek

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan ketentuan-ketentuan servis dalam permainan bulu tangkis!
2. Apakah perbedaan antara servis pendek dan servis panjang?
3. Sebutkan tujuan dari pukulan servis *drive*!
4. Apa yang dimaksud dengan pukulan lob?
5. Sebutkan sasaran dari pukulan servis cambukan!

C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1. Cobalah tandai bidang lapangan lawan dengan tanda bulat atau silang dan lakukan berbagai teknik servis. Lakukanlah 10 kali pukulan servis. Lihatlah berapa kali pukulan servis Anda dapat mengenai sasaran yang telah Anda tetapkan. Tunjukkan kerja keras Anda dengan menguasai teknik-teknik servis yang telah Anda pelajari!
2. Mintalah teman Anda untuk mengumpan bola dan kembalikan bola tersebut dengan *dropshot*, pukulan net, dan pukulan lob. Lakukan 20 kali gerakan dan lihatlah berapa kali Anda bisa melakukannya dengan baik. Berlatihlah dengan rasa percaya diri dan jangan takut untuk melakukan kesalahan. Teruslah mencoba!

Pelajaran 3

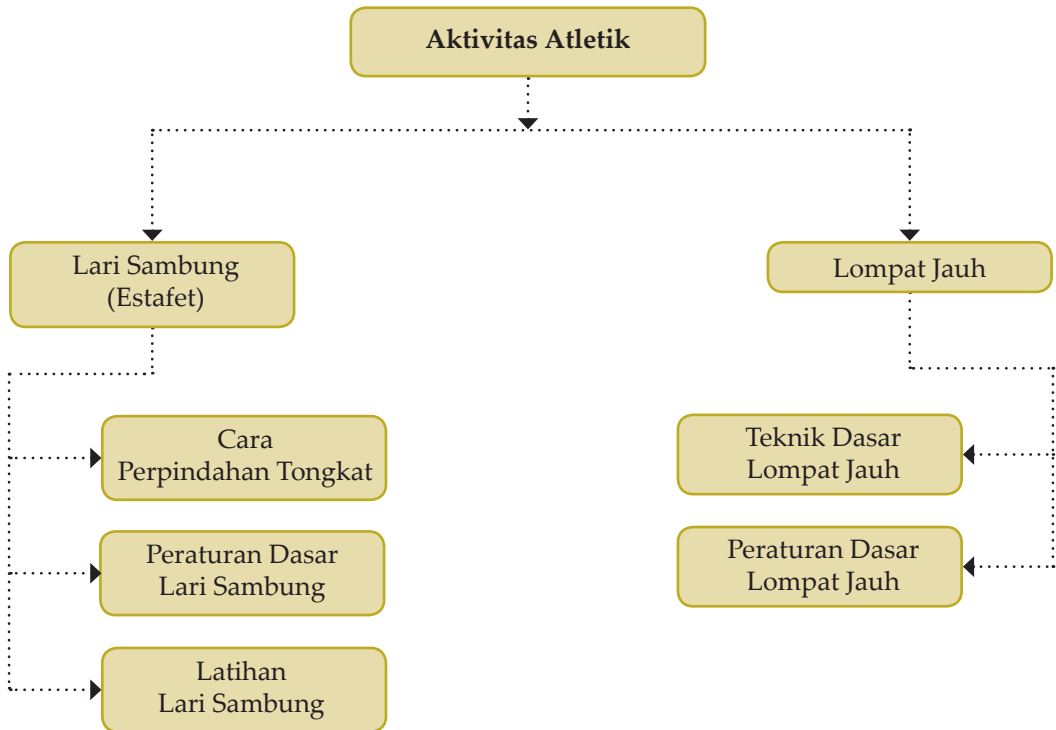
Aktivitas Atletik (1)

Lari dan lompat merupakan dua unsur penting dalam olahraga atletik. Kedua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar memiliki kemampuan di bidang atletik. Lari merupakan nomor atletik yang paling umum. Selain bisa dilakukan oleh perorangan, lari juga bisa dilakukan secara beregu, yaitu lari sambung atau estafet. Jenis lari ini membutuhkan kerja sama yang baik. Nomor lompat dalam atletik misalnya lompat jauh. Jika pada lari estafet yang diukur adalah kecepatannya, dalam lompat jauh yang diukur adalah jarak lompatan. Pada pelajaran berikut, Anda akan lebih memperdalam kedua nomor atletik ini.



Sumber: www.flickr.com

Peta Konsep



- Atletik
- Awalan
- Estafet
- Gaya berjalan di udara
- Lari sambung
- Lompat jauh
- Melayang di udara
- Pendaratan
- Tolakan
- Tongkat

A. Lari Sambung (Lari Estafet)

Lari sambung pada dasarnya adalah melakukan gerak lari secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu lari sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat.

Jarak nomor lari sambung yang diperlombakan adalah 4×100 m dan 4×400 m. Hal ini menunjukkan bahwa lari sambung termasuk lari jarak pendek atau lari cepat. Hal yang perlu diperhatikan dalam lari sambung adalah cara perpindahan tongkat antarpelari. Setiap pelari harus dapat melakukan teknik ini dengan benar sehingga tidak menghambat kecepatan berlari.

1. Perpindahan Tongkat

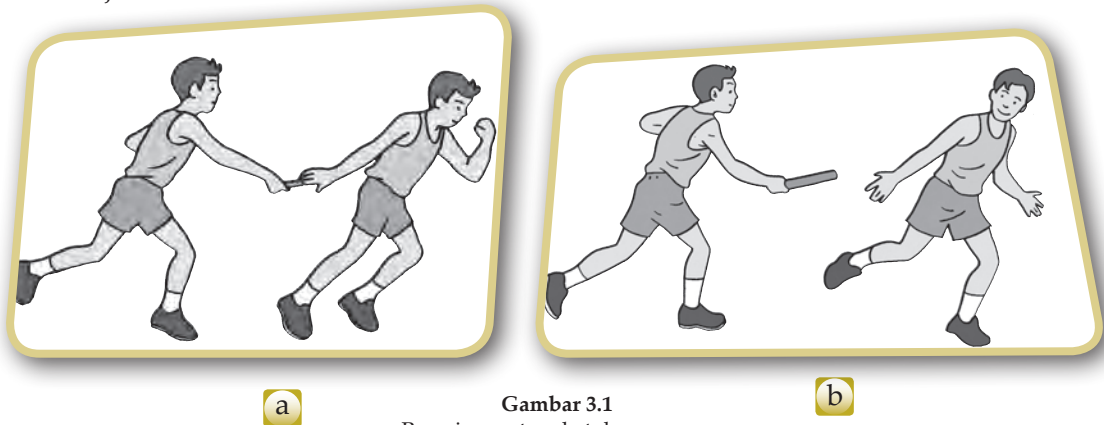
Dalam perpindahan tongkat, ada dua cara perpindahan tongkat yang bisa digunakan, yaitu cara nonvisual dan cara visual. Berikut penjelasannya.

a. Perpindahan Tongkat Cara Nonvisual

Cara ini sering digunakan oleh pelari yang sudah mengenal satu sama lain karena membutuhkan kerja sama dan saling pemahaman antarpelari. Cara ini biasa digunakan dalam lari sambung 4×100 meter. Dalam teknik ini, pelari menerima tongkat dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya.

b. Perpindahan Tongkat Cara Visual

Dalam teknik ini pelari menerima tongkat sambil berlari dan melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Teknik ini biasanya digunakan pada nomor 4×400 meter. Coba Anda praktikkan teknik ini bersama teman Anda seperti ditunjukkan **Gambar 3.1**.



Gambar 3.1
Penerimaan tongkat dengan cara
a) nonvisual dan b) visual

2. Peraturan Dasar Lari Sambung

Sebagai salah satu cabang olahraga atletik, lari sambung memiliki peraturan tersendiri yang harus ditaati. Peraturan tersebut mencakup peraturan perlombaan dan daerah pergantian tempat.

a. Peraturan Perlombaan

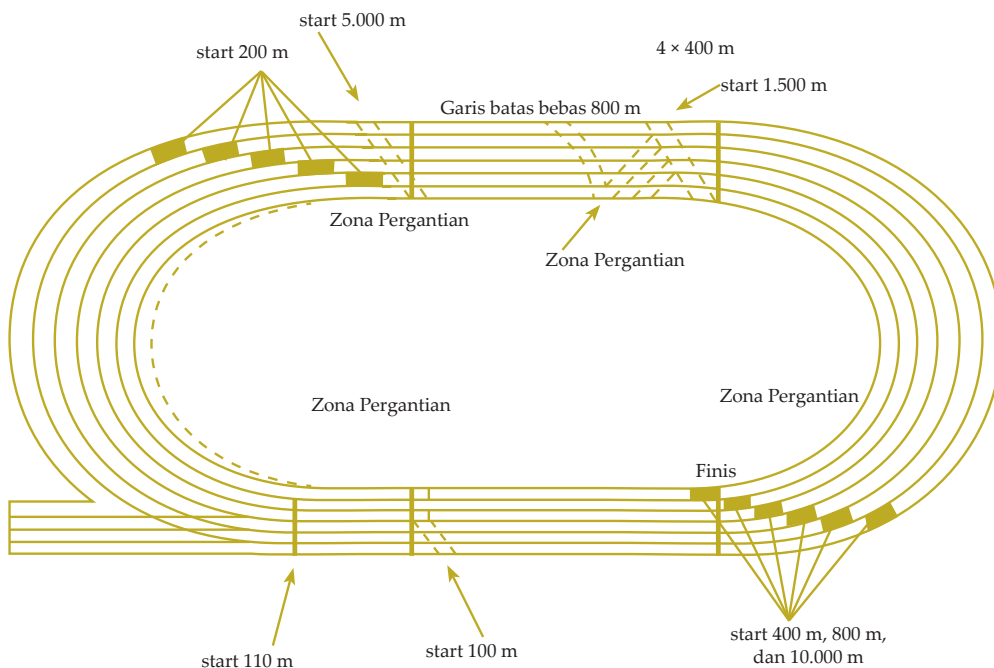
Berikut ini peraturan perlombaan atletik untuk nomor lari sambung.

- 1) Tongkat estafet memiliki rongga dengan panjang 28–30 cm, berat 50 gram, dan bergaris tengah 38 mm.
- 2) Panjang lintasan pergantian tongkat estafet adalah 20 meter dengan lebar 1,20 meter. Pada lomba lari estafet 4×100 meter, panjang lintasan ditambah 10 meter. Lintasan ini disebut *prazona*, yaitu suatu lintasan di mana pelari yang akan berangkat dapat mempercepat larinya, tetapi tidak terjadi pergantian tongkat.
- 3) Setiap pelari harus tetap tinggal di jalur lintasan masing-masing walaupun tongkat sudah diberikan kepada pelari berikutnya.
- 4) Tongkat yang terjatuh diambil oleh pelari yang menjatuhkannya.

b. Daerah Pergantian Tongkat

Lari sambung melibatkan empat orang pelari dalam setiap regu. Keempat pelari tersebut ditempatkan pada tempat-tempat tertentu. Cara menempatkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pelari ke-1 ditempatkan di daerah start pertama dengan lintasan di tikungan.
- 2) Pelari ke-2 ditempatkan di daerah start kedua dengan lintasan lurus.
- 3) Pelari ke-3 ditempatkan di daerah start ketiga dengan lintasan di tikungan.
- 4) Pelari ke-4 ditempatkan di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finis.



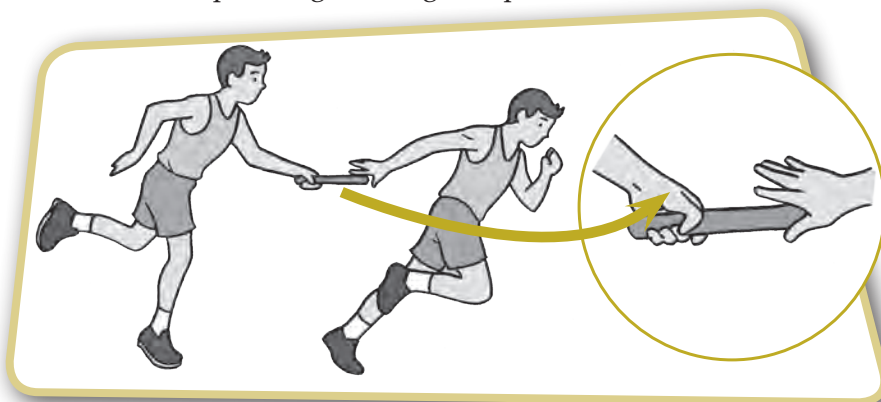
Gambar 3.2
Lintasan pada lari sambung

3. Latihan Lari Sambung

Teknik penerimaan dan pemberian tongkat sangat menentukan hasil perlombaan. Latihan lari sambung pada dasarnya bertujuan untuk melatih kedua teknik tersebut. Kerja sama antarpelari dalam satu regu sangat dibutuhkan dalam latihan ini. Anda dapat melakukan latihan berikut bersama teman sebangku Anda.

a. Latihan 1

Pelari membawa tongkat dengan tangan kiri, artinya pelari akan memberikan tongkat dengan tangan kiri. Pelari lainnya siap menerima dengan tongkat dengan tangan kanan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

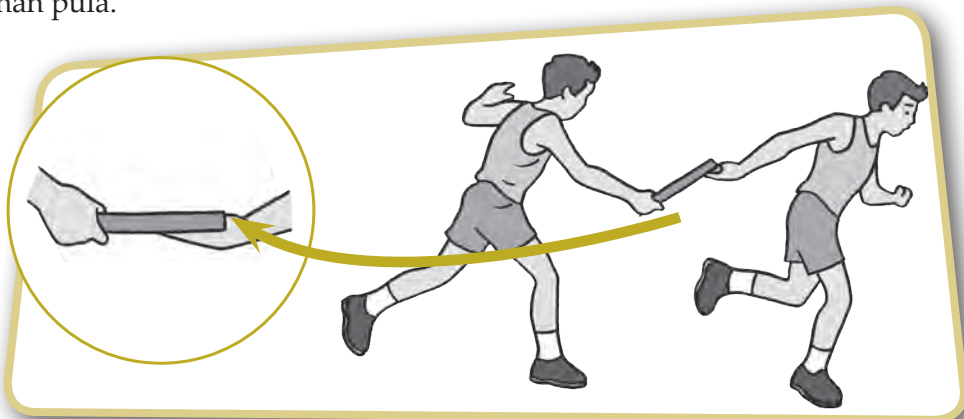


Gambar 3.3

Latihan memberikan dan menerima tongkat dengan tangan yang berbeda

b. Latihan 2

Latihan ini bertujuan melatih pemberian dan penerimaan tongkat di bagian atas tangan dengan belahan tangan yang sama. Dengan demikian apabila tongkat diberikan dengan tangan kanan maka penerima akan menerima dengan tangan kanan pula.



Gambar 3.4

Latihan memberikan dan menerima tongkat dengan tangan yang sama

Latihan 1

A. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan lari estafet?
2. Apakah perbedaan antara perpindahan tongkat cara visual dan nonvisual?
3. Sebutkan jenis-jenis latihan lari sambung!

B. Lakukan latihan berikut ini!

Praktikkan teknik pemberian dan penerimaan tongkat pada lari estafet!

B. Lompat Jauh

Lompat jauh dapat dilakukan dengan beberapa jenis gaya, salah satunya gaya berjalan di udara. Gaya ini disebut juga gaya menendang. Dengan gerakan kaki yang memutar ke depan atau berjalan saat melayang di udara akan memudahkan pelompat dalam mempersiapkan pendaratan.

Dalam melakukan gaya ini, tungkai diayun dengan kuat tinggi ke depan. Pada saat melakukan tolakan, tungkai lurus ke bawah dan dibawa ke belakang badan dengan lutut ditekuk. Gerak tungkai ayun masih terangkat sampai posisi horizontal, sehingga posisi kedua tungkai terlihat seperti sedang berjalan atau berlari. Kemudian, tepat sebelum mendarat, tangan dibawa ke belakang tubuh dan diayunkan ke depan dengan kuat, sementara kaki dipersiapkan untuk mendarat.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh

Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

a. Awalan

Awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3–5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek.

b. Tolakan

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya, yaitu menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk gerak melayang di udara. Saat akan melakukan tolakan, kaki tolak sedikit dibengkokkan, menapakkan kaki, dan meluruskan tungkai untuk lepas landas. Gerakan tolakan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakannya lebih efektif.

c. Melayang di Udara

Gerakan kaki yang berjalan selama melayang di udara akan memudahkan Anda untuk mempersiapkan pendaratan yang baik. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara adalah sebagai berikut.

- 1) Memelihara keseimbangan badan saat melayang.
- 2) Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
- 3) Mengusahakan melayang di udara selama mungkin.
- 4) Mempersiapkan kaki untuk pendaratan.



Gambar 3.5
Lompat jauh gaya melayang di udara

d. Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan persiapan menundukkan kepala, mengayun lengan, dan membawa pinggang ke depan. Dengan demikian, pada saat pendaratan, anggota badan yang lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki. Apabila harus menyentuh pasir, perkenaan dengan pasir harus lebih depan dari kaki.

Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik lompat jauh, Anda harus memerhatikan faktor-faktor yang menentukan hasil lompatan seseorang, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Penentuan jarak awalan yang tepat
- 2) Penentuan irama lari awalan
- 3) Kemampuan menolak dan lepas landas
- 4) Kemampuan gerak melayang
- 5) Kemampuan gerak pendaratan

2. Peraturan Dasar Lompat Jauh

Berikut ini beberapa peraturan dasar dalam lompat jauh.

a. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan lari awalan minimal 40 m, sementara lebarnya minimal 1,22 m dan maksimal 1,25 m. Lintasan dibatasi dengan garis putih selebar 5 cm di sebelah kanan dan kirinya.

b. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat putih. Papan tolakan ditanam tidak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m.

Ukurannya adalah sebagai berikut.

Panjang = 1,21–1,22 m

Lebar = 1,98–2,02 dm

Tebal = 1,00 dm

Papan tolak harus ditanam di tanah, bagian atasnya rata dengan tanah lintasan lari dan tempat pendaratan. Di belakang garis tolakan dipasang papan plastisin atau bahan lain yang sesuai, yang berfungsi sebagai pencatat injakan kaki pelompat yang salah dan membekas di papan tersebut.



Gambar 3.6

Lintasan lari awalan lompat jauh

Sumber: www.safesport.co.uk

c. Bak Pendaratan

Lebar bak pendaratan minimal 2,75 m. Bak pendaratan harus diisi dengan pasir yang lembut dan basah. Permukaan atasnya harus datar dan rata dengan permukaan papan tolak.

3. Peraturan Perlombaan Lompat Jauh

Dalam perlombaan lompat jauh, terdapat beberapa aturan khusus sebagai berikut.

- a. Jika jumlah peserta lebih dari 8 peserta, tiap peserta diberi tiga kali kesempatan melompat dan kemudian diambil 8 pelompat dengan hasil lompatan terbaik. Jika hasil lompatan yang sama pada urutan yang kedelapan, maka diberikan tiga kali kesempatan lompatan kepada masing-masing pelompat. Jika jumlah peserta 8 orang atau kurang, setiap peserta diberikan 6 kali kesempatan lompatan.
- b. Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila melakukan hal-hal berikut.
 - 1) Menyentuh tanah di belakang garis batas tumpuan dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuat ancang-ancang lompat maupun sewaktu lari kencang tanpa membuat tolakan.
 - 2) Menolak dari luar ujung balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan garis tumpuan.
 - 3) Pada waktu mendarat, pelompat menyentuh tanah di luar zona pendaratan atau bak lompat sebelum melakukan pendaratan yang benar pada bak pendaratan.

- 4) Sesudah melompat dengan sempurna, pelompat berjalan balik melalui bak lompat.
 - 5) Mendarat dengan melakukan suatu gerakan salto.
- c. Semua lompatan harus diukur dari tempat bekas pendaratan di bak lompat ke balok tumpuan. Cara pengukuran harus tegak lurus dengan garis tumpuan atau perpanjangannya. Pengukuran dilakukan dari sisi bekas pendaratan yang terdekat dengan balok tumpuan lalu ditarik lurus ke sisi balok tumpuan yang dekat dengan bak lompat.

Latihan 2

A. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan teknik-teknik dasar lompat jauh!
2. Hal-hal apa saja yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara?
3. Jelaskan peraturan permainan dan perlombaan lompat jauh!

B. Lakukanlah latihan berikut ini!

Praktikkan teknik dasar lompat jauh yang telah Anda pelajari!

Info Olahraga

Tips Lari Estafet

Berikut ini beberapa tips dalam lari estafet.

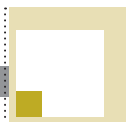
1. Jarak pelari 2, 3, dan 4 harus diukur dengan tepat.
2. Jika pelari 1 dan 3 memegang tongkat dengan tangan kanan, maka pelari 2 dan 4 sebaiknya menerima tongkat pada tangan kiri.
3. Pelari 1 dan 3 biasanya dipilih pelari yang menguasai tikungan, sedangkan pelari 2 dan 4 merupakan pelari yang berdaya tahan baik.
4. Setelah memberikan tongkat estafet jangan segera keluar dari lintasan masing-masing.

Refleksi

Anda telah mempelajari teknik lari sambung dan salah satu gaya dalam teknik lompat jauh. Apakah Anda dapat melakukan teknik gerakanya dengan baik dan diterapkan dalam suatu perlombaan dengan teman-teman Anda dengan aturan yang benar?

Rangkuman

- Nomor perlombaan dalam lari estafet adalah 4×100 m dan 4×400 m.
- Dalam penerimaan tongkat, ada dua cara yang umum digunakan, yaitu cara nonvisual dan cara visual.
- Tahapan lompat jauh adalah awalan, gerak menolak, gerak melayang, dan mendarat.
- Pada gaya langkah, gerak melayang dibiarkan agak lama, sebelum melakukan pendaratan, kaki tolak bergabung dengan kaki ayun serta tubuh dibungkukkan ke depan sebagai persiapan untuk melakukan pendaratan.



Evaluasi 3

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Bentuk start yang dilakukan oleh pelari pertama pada lomba lari sambung adalah
 - a. start berdiri
 - b. start jongkok dan berdiri
 - c. start jongkok
 - d. start melayang dan jongkok
 - e. start berdiri dan melayang
2. Salah satu bentuk latihan lompat jauh adalah
 - a. lari jarak menengah
 - b. melompat dari posisi berlari ke samping
 - c. melakukan lompatan dengan tolakan pada sebuah bangku
 - d. melakukan latihan kekuatan tubuh bagian atas
 - e. melompat di tempat
3. Yang membedakan gerak gaya pada lompat jauh adalah pada saat melakukan gerak
 - a. dua kaki mendarat
 - b. badan mendarat
 - c. badan melayang di udara
 - d. kaki menolak pada papan tolak
 - e. tangan menggantung ke atas
4. Nomor lari yang tidak diperlombakan dalam lari jarak jauh adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. 1.000 m dan 3.000 m
 - b. 1.000 m dan 5.000 m
 - c. 5.000 m dan 3.000 m
 - d. 3.000 m dan 1.500 m
 - e. 5.000 m dan 42.195 m
5. Istilah lain lompat jauh gaya jalan di udara adalah
 - a. gaya duduk
 - b. *walking in the air*
 - c. *schnepper*
 - d. *stride long jump*
 - e. gaya jongkok
6. Lari estafet merupakan kategori lari ...
 - a. bersambung
 - b. jarak pendek
 - c. jarak menengah
 - d. jarak jauh
 - e. jarak maraton
7. Berikut ini adalah penentu hasil lompatan pada lompat jauh, *kecuali*
 - a. penentuan jarak awal yang tepat
 - b. penentuan irama lari awalan
 - c. kemampuan menolak dan lepas landas

- d. penentuan langkah tolakan yang keras
 - e. kecepatan melakukan awalan
8. Berikut ini adalah penerimaan tongkat dengan cara membuka telapak tangan dan menoleh ke belakang adalah ...
- a. penerimaan tongkat dari samping
 - b. penerimaan tongkat dari atas
 - c. penerimaan tongkat visual
 - d. penerimaan tongkat nonvisual
 - e. penerimaan tongkat dari bawah
9. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara pada lompat jauh adalah...
- a. menjaga keseimbangan badan saat melayang
 - b. lentingan diperkecil
 - c. tahanan udara diperkecil
 - d. melayang di udara selama mungkin
 - e. menyiapkan kaki pendaratan
10. Perpindahan tongkat dari pelari ke pelari berikutnya harus dilakukan pada jarak ...
- a. 25 meter
 - b. 15 meter
 - c. 10 meter
 - d. 20 meter
 - e. 30 meter

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan nomor-nomor lari estafet!
2. Jelaskan cara perpindahan tongkat pada lari sambung!
3. Sebutkan teknik dasar lompat jauh!
4. Bagaimana cara melakukan gerak melayang pada gaya berjalan di udara?
5. Sebutkan peraturan-peraturan perlombaan lompat jauh!

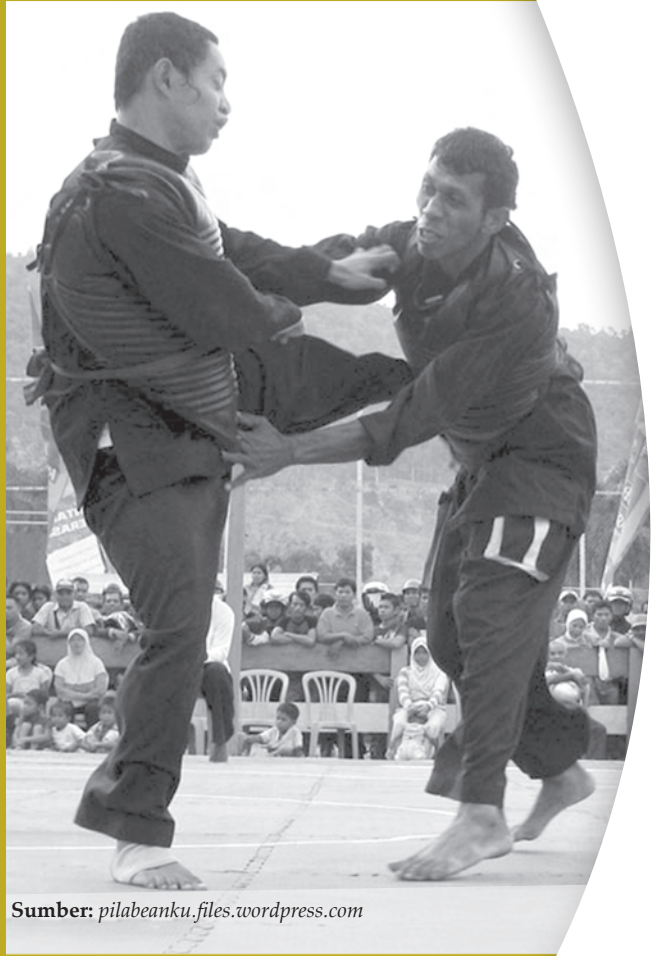
C. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Buatlah beberapa regu estafet di mana masing-masing terdiri atas 4 pelari. Lakukan lomba lari tersebut 4×100 meter. Regu yang tiba terlebih dahulu sampai di garis finis keluar sebagai pemenangnya. Lakukan lomba lari estafet dengan memerhatikan cara perpindahan tongkat dengan benar!
2. Lakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya berjalan di udara dengan urutan gerak sebagai berikut.
 - Awalan lari
 - Gerak menolak
 - Gerak melayang
 - Gerak mendarat

Pelajaran 4

Berlatih Pencak Silat (1)

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia dan dikembangkan secara turun-temurun. Ketika seorang pesilat bertarung, sikap dan gerakannya selalu berubah mengikuti perubahan posisi lawan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat. Serangan merupakan teknik dasar yang penting dalam pencak silat. Bentuk dan teknik serangan akan menentukan tingkat penguasaan seseorang terhadap olahraga bela diri ini. Bagaimana cara melakukan serangan dalam pencak silat? Anda akan mempelajarinya pada pelajaran ini.



Sumber: pilabeanku.files.wordpress.com

Peta Konsep



- | | | | |
|---------------|----------------|------------|-------------|
| • Besetan | • Guntingan | • Sangga | • Tebangan |
| • Cengkeraman | • Kepret | • Sapuan | • Tebasan |
| • Dengkulan | • Pencak silat | • Serangan | • Tendangan |
| • Dobrakan | • Pukulan | • Sikuan | • Totokan |
| • Getusan | • Sabetan | • Tamparan | • Tusukan |

A. Serangan Tangan

Serangan dalam olahraga pencak silat dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya dengan menggunakan tangan. Serangan tangan yang paling umum dilakukan adalah berupa pukulan. Namun, selain itu ada pula beberapa jenis serangan tangan lainnya. Pelajarilah beberapa teknik serangan tangan berikut ini agar Anda bisa menguasainya dengan baik. Mintalah pengawasan dari guru Anda.

1. **Pukulan depan**, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal. Arah lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.
2. **Pukulan samping**, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal. Lintasannya ke arah samping badan dengan posisi tangan mengepal.
3. **Pukulan sangkol**, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal. Lintasannya dari bawah ke atas dengan kepalan tangan terbalik dan diarahkan ke sasaran kemaluan.
4. **Pukulan lingkar**, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal. Lintasannya melingkar dari luar ke dalam, dengan titik sasaran rahang dan rusuk. Posisi tangan mengepal menghadap ke bawah dan perkenaannya seluruh buku-buku jari.



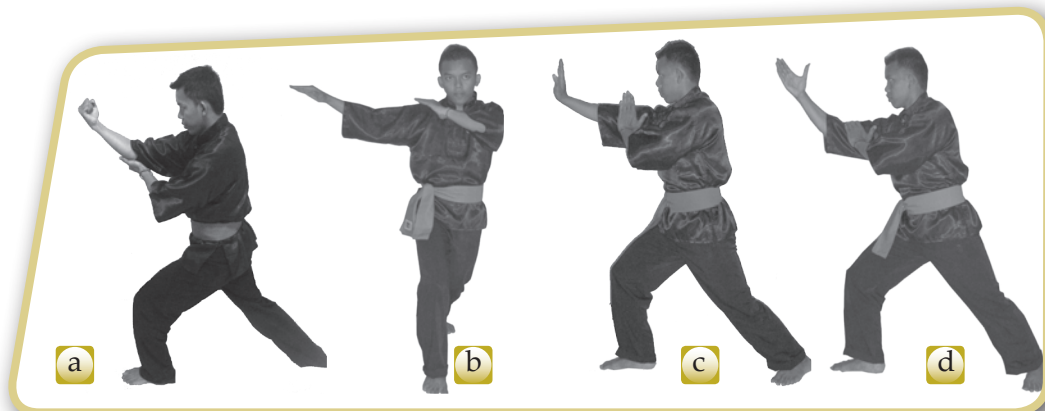
Gambar 4.1

Jenis-jenis pukulan: a) pukulan depan, b) pukulan samping, c) pukulan sangkol, dan d) pukulan lingkar

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

5. **Tebasan**, dilakukan dengan menggunakan satu atau dua telapak tangan yang terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar. Arah lintasannya dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, atau pinggang.
6. **Tebangan**, yaitu serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan dalam. Lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, dengan arah sasaran leher.
7. **Sangga**, yaitu serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka. Bagian perkenaannya adalah pangkal telapak tangan dalam. Lintasannya dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.

8. **Tamparan**, dilakukan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya. Lintasannya dari luar ke dalam, dengan sasaran telinga.



Gambar 4.2

a) Tebasan, b) tebangan, c) sangga, dan d) tamparan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

9. **Kepret**, yaitu serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya. Lintasan dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka atau kemaluan.
10. **Tusukan**, yaitu serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat. Arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
11. **Totokan**, yakni serangan dengan menggunakan tangan setengah menggenggam yang perkenaannya ruas kedua dari buku jari-jari. Arahnya lurus ke depan dengan sasaran mata dan tenggorokan.
12. **Patukan**, yaitu serangan dengan menggunakan lima jari tangan yang menguncup dan sedikit ditarik ke belakang. Sasarannya adalah mata.



Gambar 4.3

a) Kepret, b) tusukan, c) totokan, dan d) patukan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

13. **Cengkeraman**, yakni serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkeram. Lintasannya dari arah luar ke dalam atau ke segala arah, dengan sasaran muka.
14. **Gentusan**, yakni serangan yang menggunakan sisi tangan bagian dalam. Posisinya telapak tangan mengepal. Sasarannya, yaitu leher dan pelipis.
15. **Dobrakan**, yakni serangan yang menggunakan kedua telapak tangan terbuka dengan sasaran dada.



Gambar 4.4

a) Cengkeraman, b) gentusan, dan c) dobrakan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

16. **Sikuan**, yakni serangan yang menggunakan siku tangan dengan arah lintasan ke atas, bawah, depan, samping, dan belakang. Ada beberapa jenis sikuan, antara lain sikuan atas, sikuan tusuk, sikuan samping, dan sikuan belakang.



Gambar 4.5

a) Sikuan atas, b) sikuan tusuk, c) sikuan samping, dan d) sikuan belakang

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan serangan?
2. Sebutkan jenis-jenis serangan tangan!
3. Bagaimana lintasan dari gerakan sikuan?
4. Sebutkan sasaran dari gentusan, tamparan, dan totokan!
5. Praktikkan cara melakukan serangan tebasan, terbangun, dan sikutan!

B. Serangan Kaki

Dalam pencak silat, serangan dapat juga dilakukan dengan menggunakan kaki. Serangan kaki lebih dikenal dengan tendangan. Berikut adalah uraian teknik dasar tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Teknik dasar tendangan dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut.

1. **Tendangan lurus**, yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran.
2. **Tendangan tusuk** hampir sama dengan tendangan lurus, yakni mengarah ke depan, namun perkenaannya adalah ujung jari-jari kaki dengan sasaran kemaluan atau ulu hati.
3. **Tendangan jejag** disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan ini mengarah ke depan yang sifatnya mendorong ke sasaran dada dengan perkenaan telapak kaki penuh.
4. **Tendangan T** hampir sama dengan tendangan lurus, yakni menggunakan sebelah kaki dan tungkai. Lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki. Tendangan ini biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



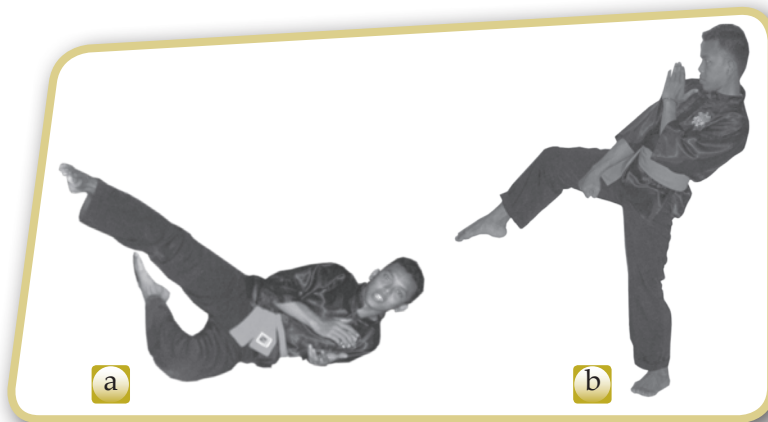


Gambar 4.6

a) Tendangan lurus, b) tendangan tusuk, c) tendangan jejak, dan d) tendangan T

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

5. **Tendangan celorong** hampir sama dengan tendangan T, tapi dilakukan sambil merebahkan badan. Sasarannya, yaitu lutut dan kemaluan.
6. **Tendangan kepret** dilakukan ke arah depan dan samping dengan kenaan punggung kaki. Sasaran dari tendangan kepret, yaitu kemaluan.



Gambar 4.7

a) Tendangan celorong dan b) tendangan kepret

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

7. **Tendangan belakang**, dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai. Lintasannya lurus ke belakang tubuh dan membelakangi lawan. Tendangan ini bisa dilakukan dengan atau tanpa melihat sasaran. Sasarannya, yaitu seluruh bagian tubuh.
8. **Tendangan kuda** dilakukan dengan menggunakan dua kaki dalam posisi menutup atau membuka. Lintasannya lurus ke belakang dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

9. **Tendangan taji** dilakukan menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit. Lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.
10. **Tendangan sabit**, dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Gambar 4.8

a) Tendangan belakang, b) tendangan kuda, c) tendangan taji, dan d) tendangan sabit

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

11. **Tendangan baling**, dilakukan dengan cara melingkar ke arah luar dan posisi tubuh berputar. Perkenaannya, yaitu tumit luar dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
12. **Tendangan baling setengah** mirip dengan tendangan baling, hanya saja posisi tubuh tidak berputar. Sasarannya, yaitu seluruh bagian tubuh.



Gambar 4.9

a) Tendangan baling dan b) tendangan baling setengah

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

13. **Hentak bawah** merupakan serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap keluar. Serangan kaki ini dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan dan bertujuan untuk mematahkan persendian kaki.
14. **Sapuan** adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebah mengarah ke betis bawah.



Gambar 4.10

a) hentak bawah dan b) sapuan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

15. **Sabetan** merupakan serangan menjatuhkan lawan dengan kenaan tulang kering. Sasarannya adalah betis dengan lintasan dari luar ke dalam.

16. **Besetan** adalah serangan menjatuhkan lawan dengan cara menyasar betis. Lintasannya yaitu dari luar ke dalam dan arah sasaran betis bagian belakang.
17. **Dengkulan** adalah serangan yang menggunakan lutut atau dengkul sebagai alat penyerang. Dengkulan umumnya diarahkan ke dada atau pinggang belakang.
18. **Guntingan** adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepitkan kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Berdasarkan arah gerakannya, ada dua jenis guntingan, yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.



Gambar 4.11

a) Sabetan, b) besetan, c) dengkulan, dan d) guntingan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Pelajaran berbagai jenis dan bentuk serangan yang diberikan di sekolah sebenarnya merupakan media untuk penerapan teknik pembelaan diri yang terbatas pada pengertian pencak silat sebagai olahraga. Dengan ketekunan dan keseriusan dalam mempelajari teknik gerakan dalam pencak silat ini, Anda akan menjadi pesilat yang andal dan tangguh. Akan tetapi, tanpa melupakan hakikat dari ilmu bela diri, yaitu bukan untuk menyombongkan kekuatan diri, tetapi untuk melatih mental dan emosi diri serta cara bersikap.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut ini dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan serangan kaki yang baik dan benar?
2. Apakah perbedaan antara tendangan lurus dan tendangan tusuk?
3. Sebutkan dua jenis sapuan!
4. Apa yang dimaksud dengan guntingan?
5. Praktikkan cara melakukan tendangan tusuk, jejag, dan celorong!

Info Olahraga

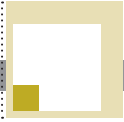
Setiap pendekar dalam melakukan serangan harus memerhatikan sikap kaki atau kuda-kuda. Hal ini bertujuan untuk menjaga jarak lawan. Kuda-kuda yang diterapkan harus dapat dipindah-pindahkan dan dapat diubah-ubah dalam frekuensi tinggi, karena dipastikan lawan akan memberikan serangan jarak jauh dalam bentuk pukulan dan tendangan dengan kecepatan tinggi. Untuk merobohkan lawan, diperlukan suatu jurus silat sehingga si pendekar dapat mengimbangkan serangan lawan.

Refleksi

Anda sudah mempelajari dan mempraktikkan berbagai teknik serangan dalam olahraga pencak silat. Sudahkah Anda menguasai setiap teknik gerakannya dengan baik dan benar? Teknik pukulan dan tendangan manakah yang paling Anda kuasai?

Rangkuman

- Serangan adalah suatu usaha pembelaan diri dengan menggunakan tangan atau kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.
- Serangan dikondisikan untuk menyerang lawan atau musuh dengan tujuan untuk menjatuhkan dan melumpuhkan lawan.
- Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan tangan yang biasa disebut pukulan dan serangan kaki yang biasa disebut tendangan.
- Selain serangan tersebut, terdapat pula serangan dengan menggunakan bagian dari lengan atau tungkai, yaitu sikuan, lututan, sapuan, kaitan, dan guntingan.



Evaluasi 4

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Menendang dengan meluruskan tungkai sampai pangkal ujung kaki mengenai sasaran, merupakan gerakan pada
 - a. tendangan depan
 - b. tendangan lurus
 - c. tendangan T
 - d. tendangan jejak
 - e. tendangan celorong
2. Serangan tangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan dan kenaannya sisi telapak tangan dalam disebut
 - a. tebasan
 - b. tebangsan
 - c. tamparan
 - d. tusukan
 - e. gentusan
3. Gerakan berikut termasuk serangan tangan, *kecuali*
 - a. sangga
 - b. sikuan
 - c. tusukan
 - d. sapuan
 - e. kepret
4. Gerakan yang diawali dengan meluruskan tungkai hingga ujung kaki menuju sasaran merupakan teknik
 - a. tendangan lurus
 - b. tendangan celorong
 - c. pukulan
 - d. totokan
 - e. sapuan
5. Perkenaan terjadi antara sasaran dan tumit, telapak kaki, atau sisi telapak kaki bagian luar merupakan ciri dari gerakan
 - a. tendangan lurus
 - b. tendangan tusuk
 - c. tendangan T
 - d. tendangan celorong
 - e. tendangan kuda
6. Posisi badan direbahkan ke tanah merupakan ciri dari
 - a. tendangan lurus
 - b. tendangan tusuk
 - c. tendangan T
 - d. tendangan celorong
 - e. tendangan jejak

7. Berikut ini yang **bukan** persamaan antara tendangan lurus dan tendangan tusuk adalah
 - a. posisi badan menghadap ke depan
 - b. menendang menggunakan tungkai
 - c. tendangan dilakukan dengan meluruskan tungkai
 - d. perkenaan terjadi antara sasaran dan ujung jari-jari kaki
 - e. sasarannya adalah ulu hati
8. Perbedaan antara tendangan celorong dan tendangan T adalah
 - a. menggunakan tungkai yang diluruskan
 - b. perkenaan terjadi antara sasaran dan ujung jari-jari kaki
 - c. tendangan celorong dilakukan dengan posisi badan direbahkan ke tanah
 - d. perkenaan terjadi antara sasaran dan pangkal jari-jari kaki bagian dalam
 - e. dilakukan dengan gerakan memutar
9. Perhatikan gambar di samping. Gambar tersebut adalah gambar gerakan
 - a. tendangan tusuk
 - b. tendangan jejak
 - c. tendangan T
 - d. tendangan celorong
 - e. tendangan belakang
10. Patukan diarahkan lurus ke depan dengan sasaran

a. muka	d. mata
b. tangan	e. dada
c. kaki	



B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan posisi kaki dan arah sasaran dalam:
 - a. tendangan T;
 - b. tendangan jejak; dan
 - c. tendangan tusuk.
2. Jelaskan latihan teknik dasar pukulan lurus dan pukulan sangga!
3. Bagaimana cara melakukan tendangan sabit?
4. Mengapa konsentrasi sangat penting dalam olahraga pencak silat?
5. Mengapa teknik serangan dalam pencak silat sangat penting untuk dikuasai?

C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut!

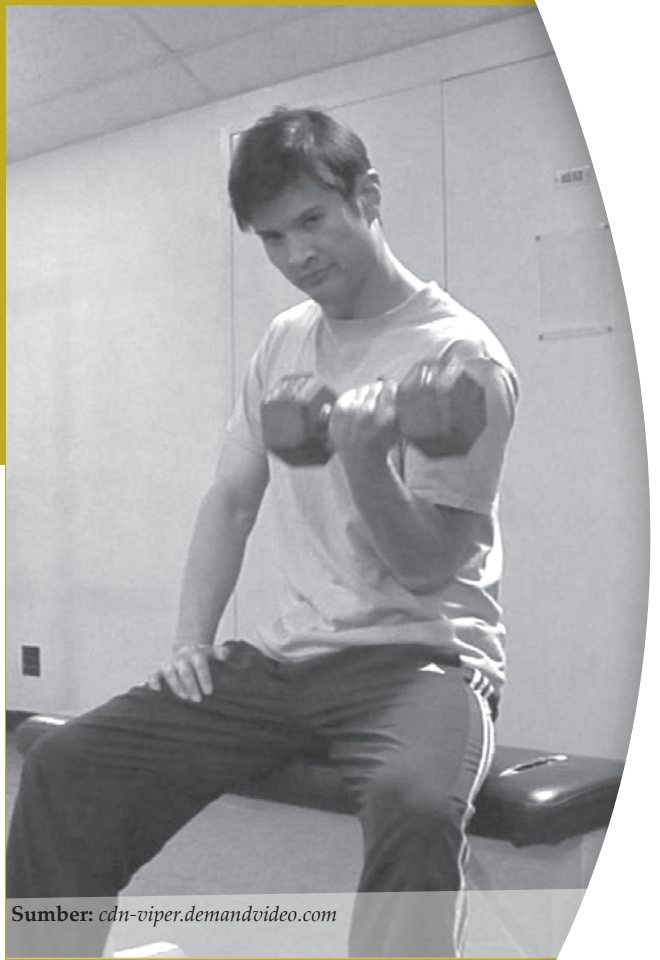
1. Jenis-jenis serangan tangan berikut ini.
 - Pukulan depan
 - Pukulan samping
 - Pukulan sangkol
 - Pukulan lingkaran
 - Tebasan
 - Tebangan
 - Sangga
 - Tamparan
 - Kepret
 - Tusukan
 - Totokan
 - Gentusan
 - Cengkeraman
 - Patukan
 - Sikuan
 - Dobrakan
2. Gerakan-gerakan serangan kaki berikut ini.
 - Tendangan lurus
 - Tendangan tusuk
 - Tendangan jejag
 - Tendangan celorong
 - Tendangan T
 - Tendangan kepret
 - Tendangan belakang
 - Tendangan kuda
 - Tendangan taji
 - Tendangan sabit
 - Tendangan baling
 - Tendangan baling setengah
 - Hentak bawah
 - Sapuan
 - Sabetan
 - Besetan
 - Dengkulan
 - Guntingan

Lakukan latihan teknik dasar ini beberapa kali, sehingga kamu lancar dan dapat memeragakannya dengan baik dan benar.

Pelajaran 5

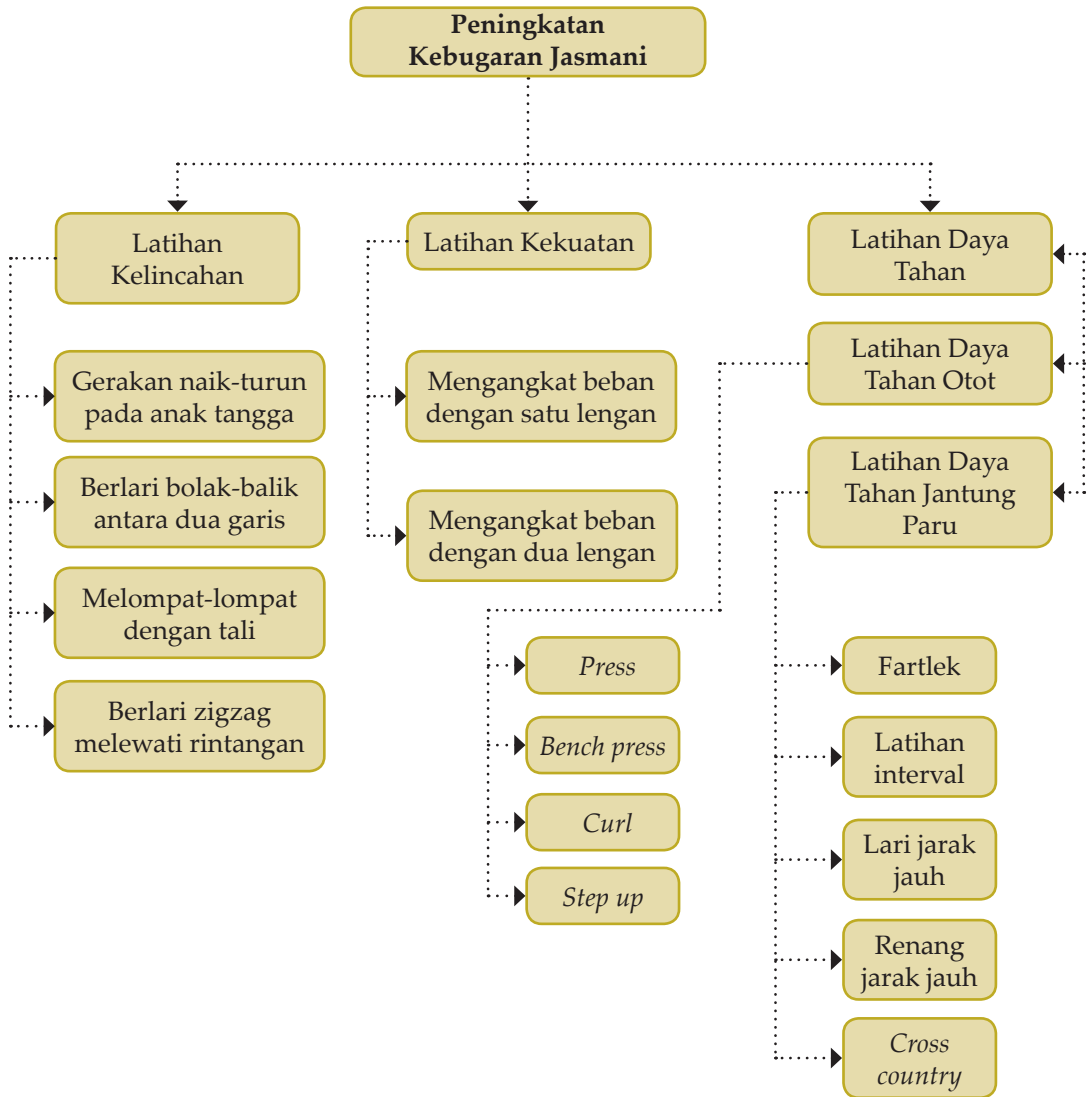
Aktivitas Peningkatan Kebugaran (1)

Setiap orang tentu menginginkan agar tubuhnya tetap bugar dan sehat. Kebugaran jasmani tidak dapat diperoleh begitu saja. Tingkat kebugaran jasmani sangat bergantung pada latihan aktivitas komponen-komponen jasmani yang dapat menunjangnya. Komponen kebugaran jasmani tersebut mencakup kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Bagaimana cara meningkatkan ketiga komponen tersebut? Bentuk latihan apa sajakah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani? Anda akan mengetahui jawabannya setelah mengikuti pelajaran berikut.



Sumber: cdn-viper.demandvideo.com

Peta Konsep



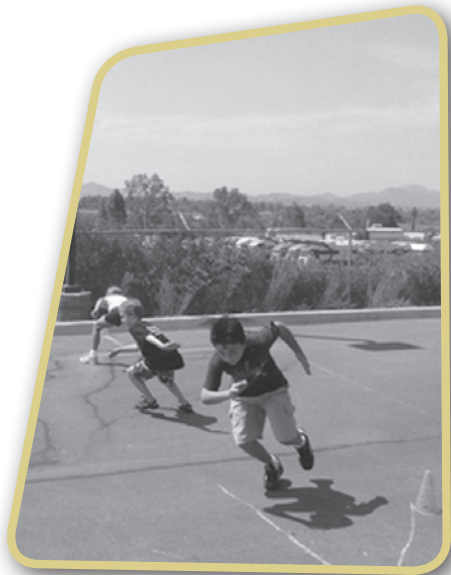
- Daya tahan
- Fartlek
- Kekuatan
- Kelincahan
- Kontraksi
- Koordinasi
- Latihan beban
- Otot

A. Latihan Kelincahan

Lincih berarti mampu bergerak cepat dengan konsentrasi yang tinggi. Lincih berhubungan dengan reaksi terhadap perubahan arah sehingga keputusan harus diambil dengan cepat. Dengan kata lain, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat. Kemampuan bergerak dengan gesit membutuhkan waktu. Oleh karena itu, daya tahan otot juga perlu turut dilatih.

Latihan kelincahan (*agility*) dapat dilakukan dalam berbagai bentuk. Keragaman atau variasi gerakan dapat dilakukan sendiri. Beberapa bentuk latihan kelincahan yang mudah dilakukan adalah di antaranya sebagai berikut.

1. Gerakan naik dan turun pada anak tangga yang dilakukan berulang-ulang seperti gerakan berlari.
2. Berlari bolak-balik antara dua garis yang berjarak dekat (10 m) dalam selang waktu tertentu.

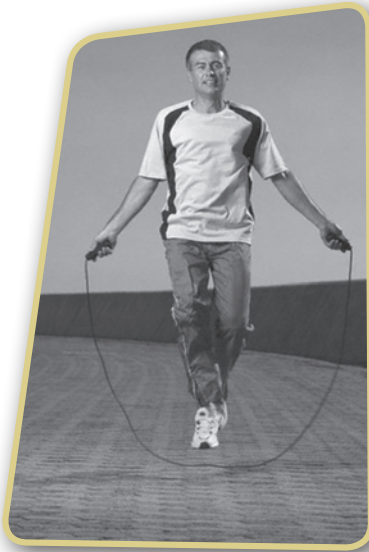


Gambar 5.1

a) Gerakan naik turun pada anak tangga dan b) Berlari bolak-balik

Sumber: www.fitbootcamp.com dan crossfitkids.typepad.com

3. Melompat-lompat dengan menggunakan tali. Gerakan tali dan kaki dapat divariasikan.
4. Berlari zig zag melewati suatu rintangan, misalnya melewati tiang atau patok, maju mundur, membuat lingkaran, dan lain sebagainya.



Gambar 5.2

a) Melompat-lompat dengan tali dan b) Berlari zigzag melewati rintangan

Sumber: *www.corbis.com*

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan kelincahan?
2. Komponen fisik apa yang dapat memperlihatkan kelincahan seseorang?
3. Latihan seperti apa yang dapat meningkatkan kelincahan?
4. Lakukanlah gerakan melompat-lompat dengan tali sebanyak 20 kali!
5. Praktikkan gerakan naik turun pada anak tangga secara berulang-ulang!

B. Latihan Kekuatan

Berdasarkan pengamatan terhadap jenis gerakannya, terlihat bahwa pada latihan kelincahan dibutuhkan pula kecepatan sekaligus kekuatan. Kedua kemampuan tersebut berpadu untuk suatu gerakan berubah arah dalam waktu yang singkat.

Kekuatan adalah kemampuan menegangkan otot untuk menghadapi suatu tahanan. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik.

- Meningkatkan daya penggerak pada setiap aktivitas
- Mencegah kemungkinan cedera
- Menunjang efisiensi kerja
- Memperkuat stabilitas persendian

Latihan kekuatan sebaiknya dilakukan dengan menggunakan beban. Beberapa ahli olahraga merekomendasikan bahwa usia 14 tahun ke atas sudah dapat melakukan latihan beban, tentunya dengan sistematis, terprogram, dan harus didampingi oleh instruktur ahli. Oleh karena latihan menggunakan barbel atau mesin latihan beban yang dilakukan di *fitness center* memerlukan biaya yang relatif mahal, beberapa masyarakat sering melakukan latihan kekuatan dengan menggunakan beban yang terbuat dari semen. Pada dasarnya cara tersebut cukup baik, hanya beban tersebut bersifat permanen, artinya bebannya tidak bisa ditambah atau dikurangi sesuai kebutuhan.

Untuk latihan ini dapat digunakan barbel atau beban berisi. Berat beban dapat disesuaikan dengan kemampuan atau kekuatan otot yang dimiliki. Berikut ini adalah beberapa latihan kekuatan otot dengan menggunakan alat sederhana.

1. Mengangkat Beban dengan Dua Lengan

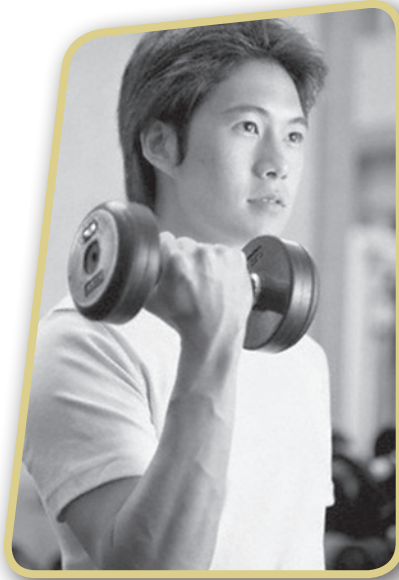
Pada saat beban diangkat ke atas, terjadi kontraksi konsentrik pada otot lengan. Otot menjadi memendek karena di dalam otot ada tegangan. Tegangan inilah yang menyebabkan otot menjadi kuat.



Gambar 5.3
Mengangkat beban dengan dua lengan
Sumber: *www.corbis.com*

2. Mengangkat Beban dengan Satu Lengan

Ketika beban diturunkan, terjadilah kontraksi eksentrik. Kontraksi eksentrik terjadi jika otot memanjang dan berada dalam tegangan. Pada saat beban diturunkan, otot bisep mengalami kontraksi, yaitu menjadi lebih panjang karena menahan beban.



Gambar 5.4
Mengangkat beban dengan satu lengan
Sumber: www.corbis.com

Selain itu, latihan kekuatan dapat dilakukan dengan hanya mengangkat tubuh sendiri, di antaranya latihan *pull up*, *push up*, *sit up*, *back up*, *squat jump*, dan *squat thurs*. Agar dapat meningkatkan kekuatan, gerakan tersebut harus dilakukan secara cepat dan pengulangannya pun harus banyak.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
2. Manfaat apa yang akan diperoleh jika kita mempunyai kekuatan tubuh yang prima?
3. Latihan-latihan apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan? Jelaskan!
4. Praktikkan latihan *push up* sebanyak 20 kali!
5. Praktikkan latihan *sit up* sebanyak 20 kali!

C. Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan kerja dalam waktu yang lama. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki daya tahan yang baik.

- Meningkatkan kemampuan kerja jantung
- Meningkatkan semua komponen fisik lainnya
- Menciptakan aktivitas gerak yang ekonomis
- Meningkatkan daya refleks
- Meningkatkan kemampuan kerja otot

Dalam tubuh kita terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan jantung-paru (*cardiovascular endurance*).

1. Daya Tahan Otot

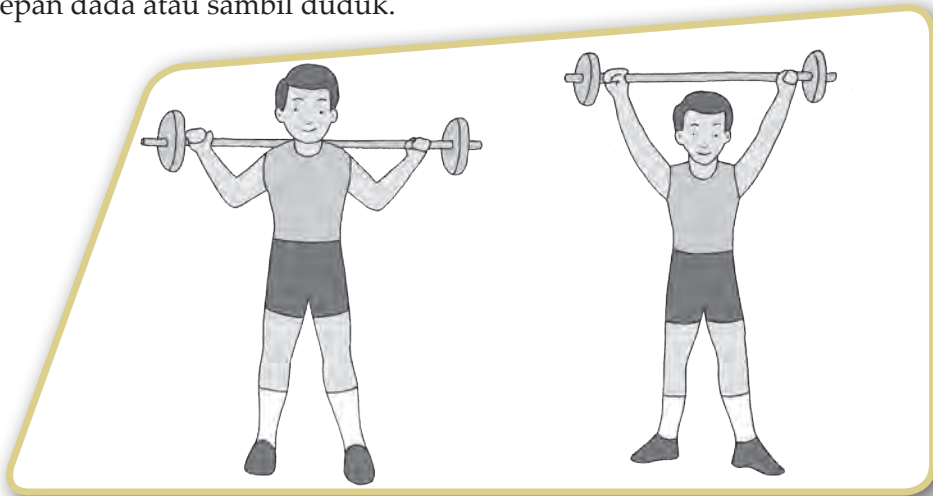
Daya tahan dan kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan beban. Pada prinsipnya, yang membedakan di antara keduanya adalah banyaknya pengulangan yang harus dilakukan dalam setiap set latihan. Latihan daya tahan otot dilakukan dengan cara melakukan pengulangan maksimal sebanyak 20–25 kali. Sementara itu, latihan untuk kekuatan otot dilakukan dengan cara melakukan pengulangan sebanyak 8–12 repetisi maksimal (RM).

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bagian otot yang akan ditingkatkan daya tahannya. Misalnya, otot lengan ditingkatkan daya tahannya dengan melakukan *push up*, otot perut dengan *sit up*, otot punggung dengan *back up*, dan otot tungkai dengan *squat*, semuanya dilakukan sebanyak 20–25 RM.

Untuk latihan daya tahan otot dapat pula digunakan alat seperti barbel sebagai beban latihan. Berikut ini merupakan contoh-contoh gerakan yang dapat melatih daya tahan otot dengan menggunakan barbel.

a. Press

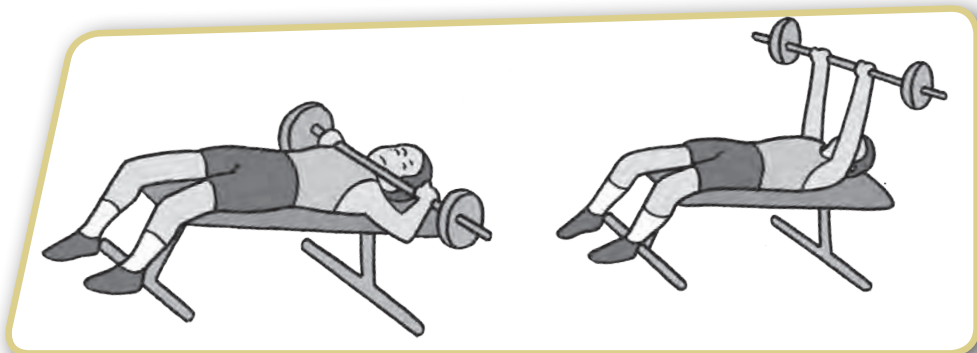
Gerakan ini dilakukan dengan beban di pundak, lalu didorong ke atas sehingga lengan lurus. Kemudian, kembalikan beban ke pundak. Kaki lurus dan dibuka selebar bahu. Variasi latihan dapat dilakukan dengan meletakkan beban di depan dada atau sambil duduk.



Gambar 5.5
Press

b. *Bench Press*

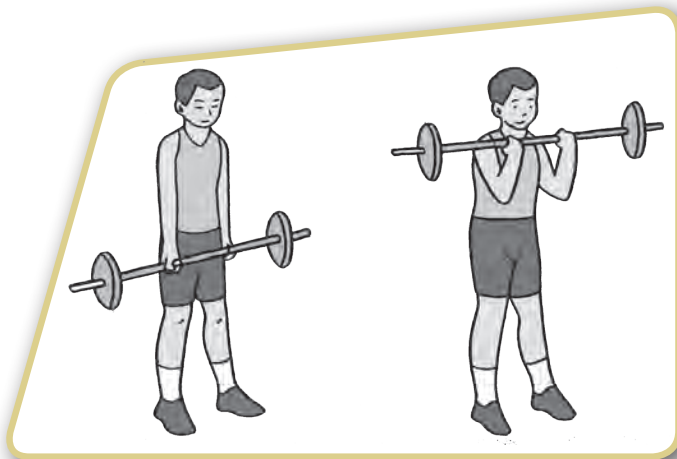
Gerakan *bench press* dilakukan dengan cara berbaring di atas bangku, sementara beban berada di atas dada. Dorong beban tegak lurus ke atas hingga lengan lurus.



Gambar 5.6
Bench press

c. *Curl*

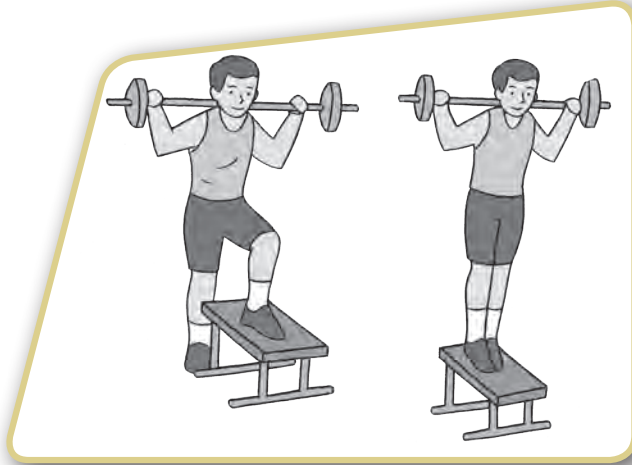
Latihan ini dilakukan dengan sikap berdiri tegak. Lengan ke bawah sambil memegang beban dengan telapak tangan menghadap ke depan. Angkat beban dengan cara membengkokkan siku ke atas.



Gambar 5.7
curl

d. *Step Up*

Latihan *step up* dilakukan dengan cara naik turun bangku sambil membawa beban di pundak.



Gambar 5.8
Step up

2. Daya Tahan Jantung-Paru

Beberapa bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru, antara lain fartlek, latihan interval, lari jarak jauh, berenang jarak jauh, dan *cross country*.

- Fartlek (*speed play*) adalah latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan. Kondisi alam yang dipilih adalah kondisi alam yang berbukit-bukit, mempunyai semak belukar, atau berpasir. Ketika melakukan fartlek, pelaku dapat melakukan latihan sambil menikmati suasana alam.
- Latihan interval (*interval training*) adalah latihan yang dilakukan dengan diselingi interval istirahat untuk menghadapi latihan berikutnya. Misalnya, untuk latihan dasar dengan cara berlari sejauh 2.000 meter, dilakukan dengan membagi-bagi jarak tempuh berlari. Pembagian jarak tempuh dapat dibuat sebanyak 10×200 meter dengan waktu masing-masing 45 detik. Istirahat untuk setiap pengulangan adalah 3 menit.
- Lari jarak jauh (*long running*) sebaiknya dilakukan di tempat yang suasana alamnya masih alami sehingga polusi udaranya masih sedikit. Walaupun demikian, lari jarak jauh dapat dilakukan di jalan raya pada pagi hari ketika udara masih segar.
- Renang jarak jauh (*long swimming*), dilakukan dengan cara menetapkan target waktu atau jarak tempuh sesuai dengan lebar atau panjang kolam renang yang

digunakan. Selain itu, latihan ini dapat juga dilakukan di sebuah sungai yang luas dan panjang atau bahkan di laut.

- e. *Cross country* dilakukan di alam terbuka yang masih alami, seperti melalui pegunungan, perbukitan, persawahan, perkebunan, dan hutan.



Gambar 5.9

Cross country dapat melatih daya tahan jantung-paru

Sumber: *blog.mlive.com*

Latihan 3

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Sebutkan beberapa manfaat jika seseorang memiliki daya tahan yang baik!
2. Jelaskan beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan otot!
3. Latihan apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru?
4. Praktikkan gerakan *curl* dengan bimbingan gurumu!
5. Praktikkan gerakan *step up* dengan benar!

Info Olahraga

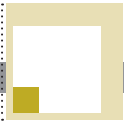
Intensitas latihan daya tahan dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kecepatan lari, bersepeda, atau berenang, meskipun cara ini mengandung risiko yang besar terhadap kemungkinan cedera otot dan sendi. Untuk mencegah timbulnya cedera, diperlukan pemanasan (*warming up*) yang sangat optimal. Pilihan lainnya adalah dengan memilah latihan menjadi dua bagian, sebagian dilaksanakan pagi hari dan sebagian lagi dilaksanakan sore atau malam hari.

Refleksi

Anda telah mempelajari dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, kekuatan, dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani. Apa yang Anda rasakan setelah melakukan berbagai latihan tersebut?

Rangkuman

- Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat.
- Kekuatan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk mengangkat menghadapi suatu tahanan.
- Daya tahan adalah kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan kerja dalam waktu yang lama.
- Kelincahan tubuh dapat dilatih dengan berbagai cara, yaitu dengan melompat-lompat dengan tali, dengan berlari secara zig-zag melewati tiang atau patok, dan bergerak naik-turun pada anak tangga.
- Latihan kekuatan dapat dilakukan melalui latihan beban dengan menggunakan satu lengan atau dua lengan.
- Untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru, biasanya dilakukan latihan yang bersifat aerobik dalam jangka waktu yang lebih lama. Misalnya, lari jarak jauh (*cross country*), latihan interval, fartlek, dan bersepeda jarak jauh.



Evaluasi 5

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk
 - a. menghadapi aktivitas sehari-hari
 - b. menghadapi latihan
 - c. menghadapi pertandingan
 - d. menghadapi pekerjaan utamanya
 - e. menghadapi ujian
2. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui
 - a. olahraga teratur
 - b. belajar dengan tekun
 - c. rekreasi
 - d. tamasya
 - e. latihan
3. Latihan yang melibatkan komponen kesegaran jasmani lain adalah
 - a. daya tahan
 - b. kelentukan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan
 - e. kelincahan
4. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik, *kecuali*
 - a. mengurangi terjadinya cedera
 - b. menunjang efisiensi gerak
 - c. memperbaiki komposisi tubuh
 - d. sebagai daya penggerak tubuh
 - e. meningkatkan kebugaran tubuh
5. Daya tahan adalah
 - a. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi
 - b. kemampuan bergerak dalam waktu yang lama
 - c. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan
 - d. kemampuan bergerak dengan cepat
 - e. kemampuan menahan beban
6. Kelincahan adalah
 - a. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi
 - b. kemampuan bergerak pada waktu yang lama
 - c. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan

- d. kemampuan bergerak dengan cepat
 - e. kemampuan menahan beban
7. Kemampuan membangkitkan tegangan pada otot untuk menghadapi tahanan disebut
- a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelentukan
 - d. kekuatan
 - e. kemampuan menahan beban
8. Latihan kekuatan berhubungan dengan
- a. daya gerak sendi
 - b. ruang gerak sendi
 - c. daya tahan sendi
 - d. koordinasi gerak sendi
 - e. kelenturan sendi
9. Fartlek adalah latihan untuk meningkatkan
- a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelentukan
 - d. kekuatan
 - e. kelincahan
10. Berikut merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan, *kecuali*
- a. *speedplay*
 - b. *long run*
 - c. *cross country*
 - d. *shuttle run*
 - e. *interval training*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

- 1. Apa yang dimaksud dengan kelincahan, kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan jantung-paru?
- 2. Sebutkan manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot dan daya tahan yang baik!
- 3. Unsur-unsur apakah yang harus ditingkatkan untuk memperoleh daya tahan tubuh yang baik?
- 4. Sebutkan bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru!
- 5. Sebutkan beberapa manfaat melakukan latihan interval!

C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1. Latihan untuk mengukur tingkat kelicahan berikut ini.
 - Anda berdiri tegak di belakang garis start, kemudian setelah ada aba-aba “ya”, berlari melintasi tiang sesuai arah panah. Tes ini dinamakan tes *zig zag run*.
 - Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai finis.
2. Latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan cara:
 - mengangkat beban dengan dua lengan; dan
 - mengangkat beban dengan satu lengan.
3. Pilihlah salah satu jenis latihan daya tahan jantung-paru berikut ini.
 - Fartlek
 - Latihan interval
 - Lari jarak jauh
 - Renang jarak jauh
 - *Cross country*

Pelajaran 6

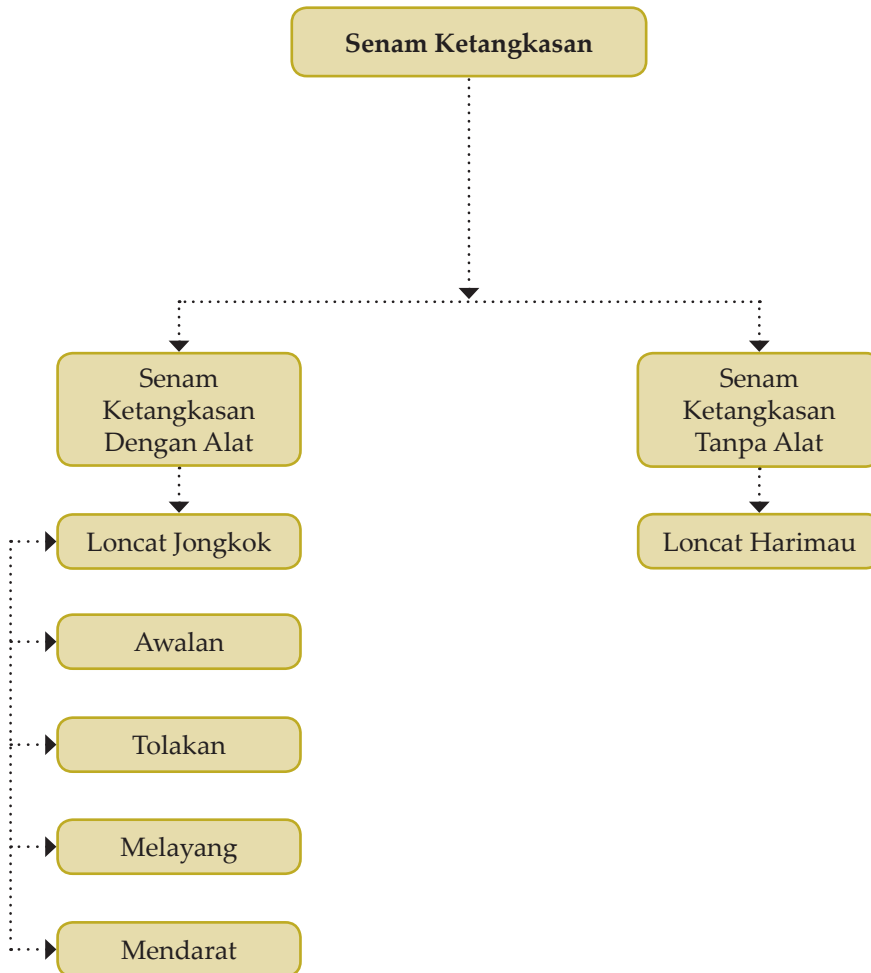
Aktivitas Senam (1)

Olahraga senam banyak macamnya. Salah satunya, yaitu senam ketangkasan. Pernahkah Anda melakukan senam ketangkasan? Gerakan senam ketangkasan memerlukan kelentukan sendi-sendi anggota tubuh, kekuatan, dan daya tahan yang baik. Dengan demikian, Anda bisa melakukan gerakannya dengan baik dan terhindar cedera. Selain itu, senam ketangkasan juga memerlukan keberanian dan rasa percaya diri. Apakah Anda sudah siap untuk berlatih senam ketangkasan? Mari ikuti latihannya dengan baik.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Awalan
- Kaki
- Kuda-kuda loncat
- Lengan
- Loncat jongkok
- Loncat harimau
- Lutut
- Melayang
- Senam ketangkasan
- Tolakan

A. Loncat Jongkok

Bentuk latihan loncat jongkok ada dua macam, yaitu loncat jongkok dengan tumpuan pada pangkal kuda-kuda loncat, dan loncat jongkok dengan tumpuan pada bagian ujung kuda-kuda loncat. Pada pembahasan ini akan dipelajari loncat jongkok dengan tumpuan pada pangkal kuda-kuda loncat.

Pada dasarnya, setiap lompatan mengandung unsur gerakan yang terdiri atas empat tahapan, yaitu awalan, tolakan kaki, melayang, dan mendarat. Berikut ini penjelasan tentang tahap-tahap dalam loncat jongkok. Anda dapat mengikuti setiap latihan yang diberikan dengan pengawasan dari guru Anda.

1. Awalan

Untuk mempersiapkan tolakan dan gerak lanjutan dari lompatan pada kuda-kuda, terlebih dahulu harus melakukan lari sebagai awalan. Awalan lari yang dilakukan harus semakin meningkat mendekati papan tolak, sehingga mendapatkan dorongan ke depan dalam mempersiapkan tolakan ke atas depan.

Tahap awalan sangat menentukan keberhasilan lompatan. Dengan awalan yang sempurna dan tolakan kaki yang kuat, akan diperoleh jarak dan ketinggian lompatan yang diharapkan sehingga gaya dan bentuk lompatan dapat dilakukan dengan sempurna. Banyak hasil lompatan yang gagal disebabkan oleh awalan yang kurang sempurna.

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan awalan, yaitu sebagai berikut.

- Berlarilah dengan ujung kaki dengan kepala tetap tegak, pandangan ke papan tolakan dan kuda-kuda atau peti lompatan.
- Ayunkan tangan ke depan dengan sikap rileks dan irama kaki yang baik.
- Kecepatan lari semakin meningkat dan disesuaikan dengan bentuk lompatan.
- Bagian akhir dari awalan lebih berkonsentrasi pada gerak menolak.
- Langkah terakhir dari awalan harus tepat pada titik tolakan pada papan tolak.



Gambar 6.1
Awalan pada loncat jongkok

2. Tolakan

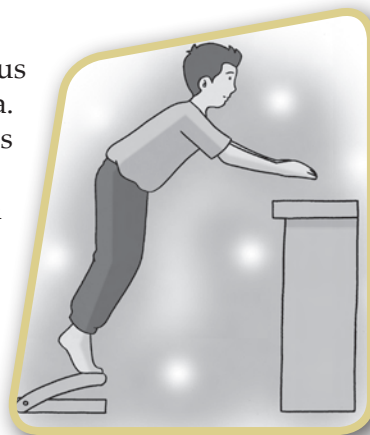
Pada tahapan menolak, gerak kedua kaki harus menolak dilakukan dengan kuat secara bersama-sama.

Pada tahapan menolak hal yang harus diperhatikan adalah:

- a. persiapan kaki tolak untuk menempatkan kedua kaki tepat pada papan tolak;
- b. gerak tolakan kaki; dan
- c. gerak pelepasan kaki ke tahap melayang.

Gerak menolak dilakukan dengan cara berikut.

- a. Pada saat perkenaan, tempatkan kedua kaki bersamaan pada papan tolak.
- b. Posisikan kedua lengan diayun ke belakang badan.
- c. Tekuk kedua lutut.
- d. Lakukan gerak menolak ke atas depan hingga gerak awal melayang.



Gambar 6.2
Tolakan pada loncat jongkok

3. Melayang

Gerak melayang terjadi setelah kaki terlepas dari gerak menolak. Pada saat melayang, sikap badan dapat jongkok, menyudut, atau lurus. Adapun gerakannya dapat dilakukan dengan salto dan putaran. Gerak melayang dilakukan dengan dua tahap, yaitu layangan pertama dan layangan kedua.

a. Layangan Pertama (*Preflight*)

Layangan pertama dilakukan setelah kaki terlepas dari tahap menolak dan bersiap menumpu dengan satu atau dua tangan pada kuda-kuda loncat atau peti loncat. Hal-hal yang harus diperhatikan pada layangan pertama, yaitu sebagai berikut.

- 1) Kecepatan yang cukup sehingga memungkinkan untuk sampai pada tumpuan tangan pada kuda-kuda tanpa hambatan dalam irama.
- 2) Bentuk badan yang lurus, kedua kaki harus lurus dan bersama-sama pada saat si peloncat meninggalkan papan tolak.

b. Layangan Kedua (*Second Flight*)

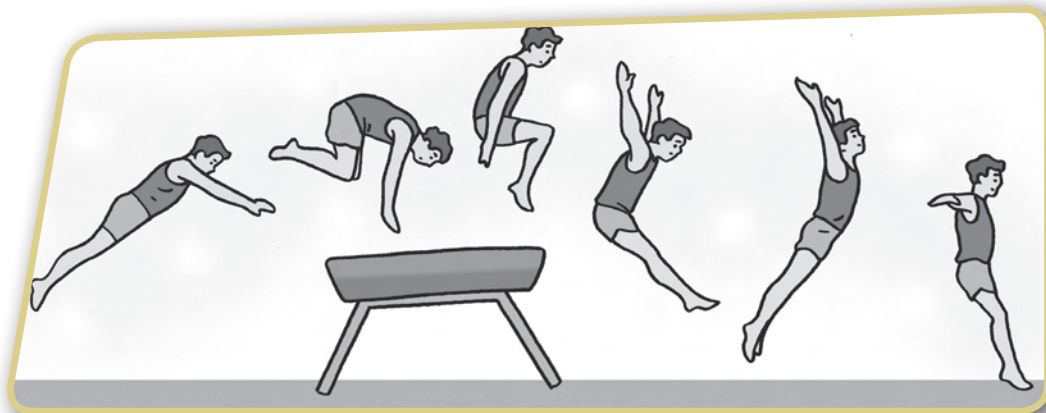
Layangan kedua dimulai saat tolakan tangan pada peti atau kuda-kuda loncat hingga pada gerak pendaratan. Gerak melayang kedua pada dasarnya disesuaikan dengan bentuk lompatan yang akan dilakukan.

Pada lompatan ini, setelah layangan pertama dan tumpuan kedua tangan, maka kaki yang sedang melayang dirapatkan dan ditekuk pada lutut. Gerak kaki ini harus searah dengan arah lompatan, kemudian bersiap untuk melakukan pendaratan.

4. Mendarat

Pendaratan dilakukan dari gerak akhir melayang hingga kedua kaki menyentuh lantai atau matras pendaratan. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- Menjaga keseimbangan badan dengan melenturkan kaki dan sikap kaki terbuka, tapi tidak terlalu lebar.
- Badan dalam keadaan rileks dan tidak kaku sehingga dapat menekuk lutut, pinggul, dan mengangkat kedua lengan.
- Mendarat dengan jarak minimal 2 meter dari kuda-kuda atau peti loncat.
- Mendarat harus dengan dua kaki menyentuh lantai atau matras lebih dulu.



Gambar 6.3
Gerakan melayang dan mendarat pada loncat jongkok

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

- Sebutkan dua jenis loncat jongkok!
- Bagaimana cara melakukan awalan pada loncat jongkok?
- Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan tolakan!
- Lakukan latihan tahap awalan dengan bimbingan guru Anda!
- Lakukan latihan tahap tolakan dengan bimbingan guru Anda!

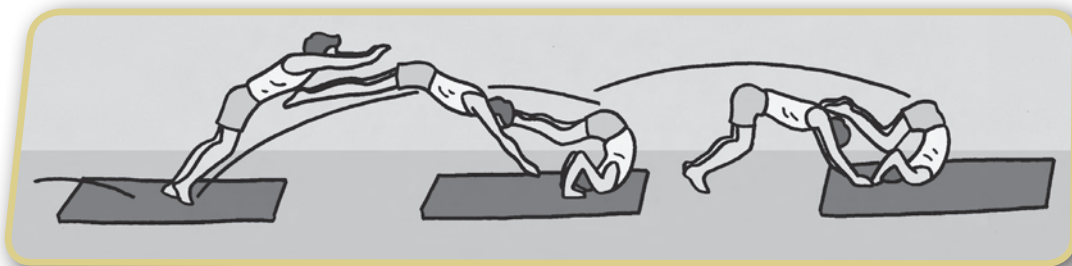
B. Loncat Harimau dan Flik-flak

1. Loncat Harimau

Loncat harimau adalah suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan, hanya saja gerakannya dilakukan dengan awalan suatu lompatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan. Latihan loncat harimau dapat dilakukan dengan tahapan gerak seperti berikut.

- Awalan**
Sikap berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan, di beberapa langkah terakhir bersiap melakukan tolakan.

2. Pelaksanaan
Tolakkan kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut dibengkokkan untuk meloncat ke atas dan ke depan. Setelah itu tungkai lurus, lengan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.
3. Akhiran
Tekuk kepala hingga menunduk dan punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dengan posisi jongkok serta tangan lurus ke depan.



Gambar 6.4
Gerakan loncat harimau

2. Flik-flak

Flik-flak merupakan salah satu jenis senam ketangkasan yang tidak menggunakan alat. Gerakan flik-flak adalah gerak senam dengan melentingkan badan ke belakang, bertumpu dengan kedua tangan dan melemparkan kaki secara membusur, diakhiri dengan pendaratan kedua kaki. Sebelum menguasai gerakan flik-flak, Anda harus menguasai gerakan lenting tangan, guling ke belakang, dan sikap kayang yang dimulai dari sikap berdiri.

Jika penguasaan ketiga teknik dasar senam tersebut sudah terkuasai, Anda dapat meningkatkan kemampuan dengan berlatih gerakan senam flik-flak.

Cara melakukan gerakan flik-flak sebagai berikut.

1. Ancang-ancang dengan berdiri tegak. Selanjutnya, lakukan gerakan melenting ke belakang hingga kedua lengan (telapak tangan) bertumpu pada matras.
2. Lakukan tolakan kedua kaki ke atas sehingga kedua kaki bergerak membusur di atas, kemudian kedua kaki secara bersama-sama mendarat dalam posisi berdiri kembali.



Gambar 6.5
Gerakan flik-flak

Jika Anda belum dapat melakukan gerak flak-flik sendiri, mintalah teman Anda untuk membantu. Gerakan flik-flak dapat dikombinasikan dengan menggunakan peti lompat. Hal ini bertujuan untuk merasakan lentingan badan ke belakang dan mempersiapkan pendaratan lebih lama.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan loncat harimau?
2. Jelaskan tahapan-tahapan untuk melakukan gerak loncat harimau!
3. Apa yang dimaksud dengan gerakan flik-flak?
4. Lakukan gerakan guling ke depan sebagai gerak dasar loncat harimau!
5. Lakukan gerakan guling ke belakang dan sikap kayang!

Info Olahraga

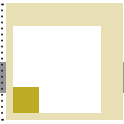
Gerak senam mempunyai tingkat kesulitan dan risiko cedera yang cukup tinggi. Utamakan faktor keselamatan bersama, setiap melakukan gerak, lakukan dengan cara yang telah dicontohkan oleh guru, tidak bercanda dan selalu berhati-hati.

Refleksi

Anda telah mempelajari teknik lompatan melewati peti atau kuda-kuda loncat dan loncat harimau. Apakah Anda dapat melakukan loncat jongkok dan loncat harimau dengan teknik yang benar?

Rangkuman

- Loncat jongkok mengandung unsur gerakan yang terdiri atas empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Loncat harimau adalah suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan. Gerakannya dilakukan dengan awalan suatu lompatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan.
- Tahapan gerak loncat harimau terdiri atas awalan – pelaksanaan – akhiran.
- Gerakan flik-flak adalah gerakan senam dengan melentingkan badan ke belakang, bertumpu dengan kedua tangan, dan melemparkan kaki secara membusur, diakhiri dengan pendaratan kedua kaki.
- Gerakan yang perlu dikuasai sebelum melakukan gerakan flik-flak yaitu gerakan lenting tangan, guling ke belakang, dan sikap kayang yang dimulai dari sikap berdiri.



Evaluasi 6

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Akhiran gerak loncat harimau adalah
 - a. berdiri lutut ditekuk
 - b. jongkok
 - c. berdiri tegak
 - d. duduk
 - e. meloncat
2. Gerak loncat harimau serupa dengan gerak
 - a. *back roll*
 - b. *forward roll*
 - c. *roll kop kip*
 - d. *neck kip*
 - e. *handspring*
3. Layangan pertama dalam loncatan di atas peti adalah
 - a. menolakkan kaki dan bertumpu pada tangan
 - b. tolakan kaki sampai sikap mendarat di matras
 - c. saat tumpuan tangan sampai sikap mendarat
 - d. saat menolakkan kaki sampai tangan menumpu pada peti loncat
 - e. saat mendarat pada matras
4. Yang disebut layangan kedua adalah
 - a. menolakkan kaki dan bertumpu pada tangan
 - b. tolakan kaki sampai sikap mendarat di matras
 - c. saat tumpuan tangan sampai sikap mendarat
 - d. saat menolakkan kaki sampai tangan menumpu pada peti loncat
 - e. saat mendarat pada matras
5. Urutan perkenaan tubuh dengan matras saat melakukan loncat harimau adalah
 - a. pinggul – pinggang – kepala – badan bagian belakang
 - b. tangan – pinggul – punggung – kepala bagian belakang
 - c. lengan – badan bagian belakang – pinggul – kaki
 - d. pinggul – badan bagian belakang – kepala – tangan
 - e. tangan – kepala bagian belakang – pinggul – punggung

6. Latihan gerak loncat harimau dapat dilakukan dengan
 - a. melakukan *handspring*
 - b. melakukan guling depan dan berdiri dengan dua tangan
 - c. melakukan *handstand*
 - d. melakukan salto
 - e. melakukan guling belakang
7. Untuk menjaga keselamatan pada gerak loncat harimau adalah
 - a. kaki harus lurus
 - b. dagu harus menyentuh dada
 - c. kepala bagian atas harus menyentuh matras
 - d. posisi perkenaan kepala pada dahi
 - e. badan harus rileks
8. Saat melakukan gerak pendaratan dalam lompatan di atas peti yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut, *kecuali*....
 - a. mendarat sejauh mungkin dari papan tolak
 - b. mendarat dengan dua kaki lebih dulu
 - c. menjaga keseimbangan badan
 - d. sikap badan tidak kaku pada saat mendarat
 - e. mendarat sekitar 2 meter dari tempat tolakan lengan
9. Memberikan rintangan pada latihan loncat harimau tujuannya adalah....
 - a. mendapatkan gerak lebih indah
 - b. memperjelas gerak
 - c. meluruskan seluruh tubuh
 - d. mendapatkan lompatan lebih tinggi
 - e. mendarat tidak kaku dan seimbang
10. Nama lain loncat harimau adalah....
 - a. *roll kop kip*
 - b. *tiger strong*
 - c. *radslagh*
 - d. *tigersprong*
 - e. *handspring*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan tahapan-tahapan dalam loncat jongkok!
2. Apa yang dimaksud dengan layangan awal atau layangan pertama?
3. Uraikan cara melakukan pendaratan pada loncat kuda-kuda!
4. Jelaskan gerakan akhir dari loncat harimau!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan flik-flak!

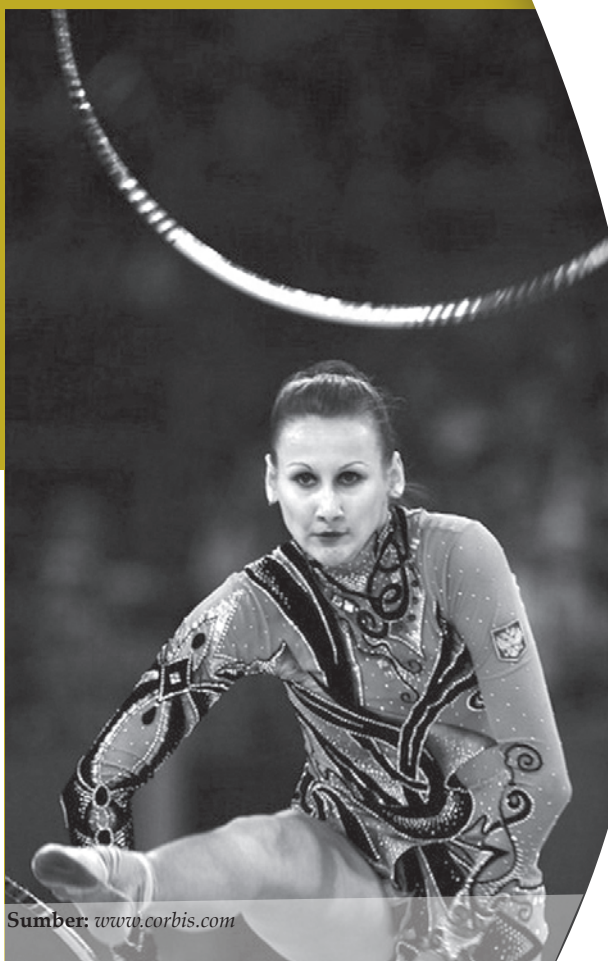
C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1. Lakukan rangkaian gerak loncat jongkok di atas peti loncat berikut!
 - Awalan
 - Tolakan
 - Melayang
 - Mendarat
2. Lakukan gerakan-gerakan loncat harimau dengan teknik yang benar! Mintalah bimbingan dari guru Anda jika menemukan kesulitan dalam melakukannya.
3. Lakukan gerakan flik-flak dengan teknik yang benar!

Pelajaran 7

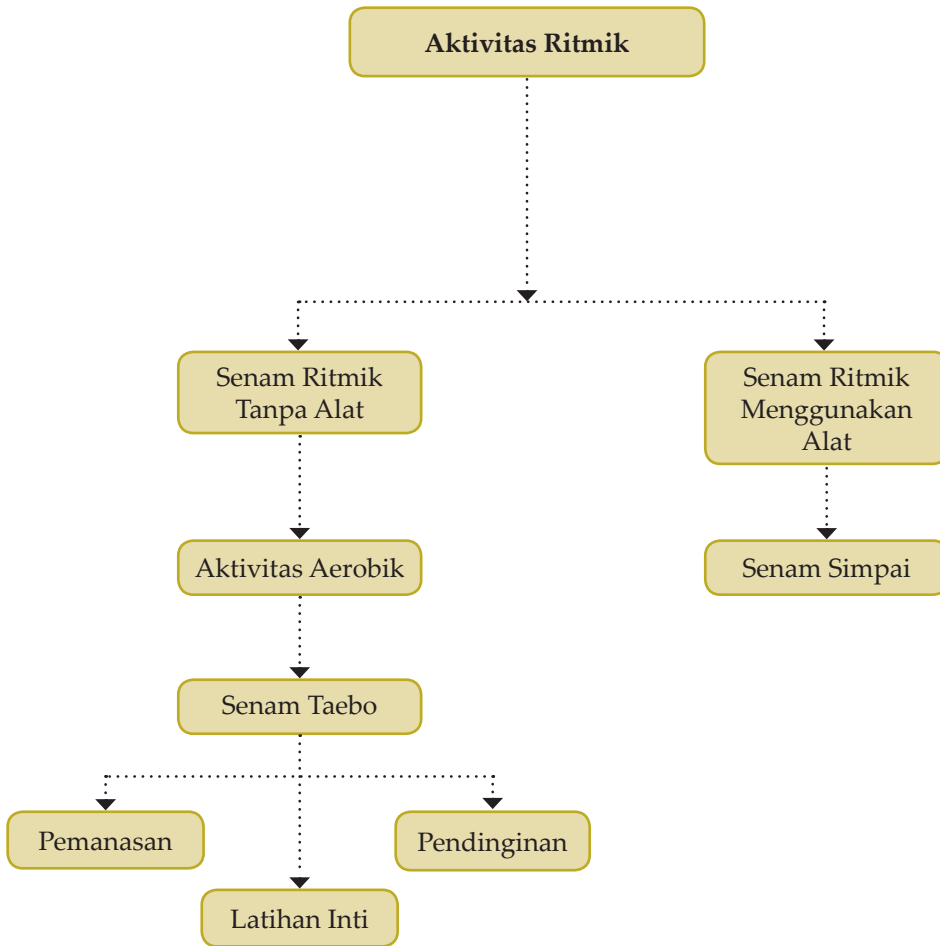
Aktivitas Ritmik

Olahraga tidak selamanya membosankan. Olahraga juga bisa menyenangkan. Salah satu caranya, yaitu dengan diiringi musik. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan dengan iringan musik. Senam seperti ini disebut senam ritmik atau senam irama. Dengan adanya iringan musik, gerakan-gerakan senam dapat dilakukan dengan bersemangat. Selain itu, tubuh pun tidak terlalu merasakan kelelahan yang berarti karena terhibur oleh iringan musik. Pada pelajaran ini, Anda akan melakukan senam ritmik. Lakukanlah dengan semangat sesuai dengan iringan musik!



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Latihan inti
- Pemanasan
- Pendinginan
- Peregangannya
- Senam aerobik
- Senam ritmik
- Senam simpai
- Senam taebo

A. Senam Taebo

Aerobik adalah suatu latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur. Dengan melakukan latihan tersebut, tubuh Anda dapat mengembangkan atau memompa oksigen dengan teratur dan meningkatkan denyut jantung. Salah satu contoh senam aerobik adalah senam taebo.

Taebo adalah program kebugaran yang bersifat “aerobik” di mana gerakan-gerakannya dikreasikan dari gerakan taekwondo dan *boxing* (tinju), seperti menendang, meninju, mengelak, dan aerobik tanpa lompatan.

Manfaat dari senam taebo adalah sebagai berikut.

- Memperkuat otot jantung dan paru-paru.
- Meningkatkan daya tahan tubuh (kebugaran).
- Dapat menurunkan berat badan.
- Mempertahankan berat badan.
- Memperkuat otot lengan, bahu, dan kaki.

Dalam melakukan senam taebo, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu sebagai berikut.

- Memakai sepatu karet.
- Minum air putih, sebelum dan setelah berlatih.
- Untuk pemula waktu latihan taebo, lakukan tendangan rendah saja.
- Lakukan peregangan otot.
- Membuang napas melalui mulut dan menarik napas melalui hidung.

Seperti senam lain pada umumnya, senam taebo terdiri atas tiga bagian, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

1. Pemanasan

Pemanasan senam taebo terdiri atas beberapa gerak ritmik, seperti mengayun, memutar, mengangkat, dan mendorong. Berikut ini adalah beberapa bentuk gerakan dalam pemanasan.

- a. Gerakan kaki dibuka lebar dan lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan bertolak di pinggang, lalu diayun bersilangan ke atas dan ke bawah.



Gambar 7.1

Gerakan mengayun lengan

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- b. Gerakan kepala ke bawah dan ke atas, ke samping kanan dan kiri, lalu menoleh ke kanan dan kiri.



Gambar 7.2
Gerakan kepala

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- c. Gerak mengangkat bahu kanan dan kiri bergantian sambil memutar bahu ke arah belakang dan ke arah depan.



Gambar 7.3
Gerakan memutar bahu

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- d. Gerakan menarik lengan kanan dan kiri ke atas bergantian, dilanjutkan dengan menarik kedua lengan ke samping kiri dan kanan sambil memutar pinggang.



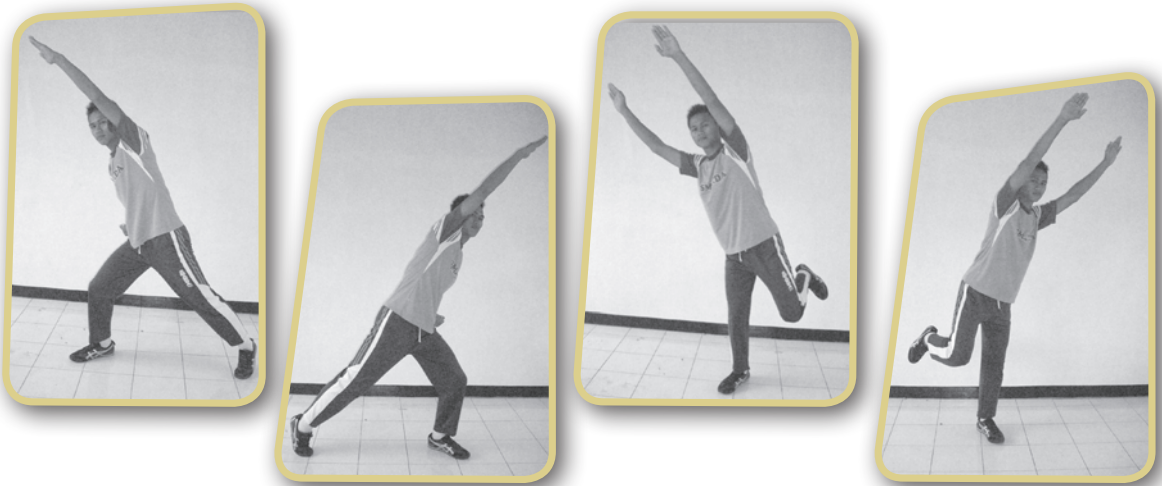
Gambar 7.4
Gerakan menarik lengan
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- e. Gerakan punggung ke samping kanan dan kiri, lalu ke bawah dan ke atas.



Gambar 7.5
Gerakan punggung
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- f. Gerakan kombinasi antara lengan dan kaki, antara lain sebagai berikut.
- 1) Meluruskan salah satu lengan ke atas sambil menekuk lutut, bergantian ke samping kanan dan kiri. Gerakan dilanjutkan dengan meluruskan kedua lengan ke atas sambil menekuk salah satu kaki ke belakang, bergantian ke samping kanan dan kiri.



Gambar 7.6
Meluruskan salah satu atau kedua lengan ke atas
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 2) Menekuk lutut ke samping kanan dan kiri disertai gerakan tangan. Kemudian, menekuk lutut ke belakang dengan kedua tangan di samping dan telapak tangan menghadap ke belakang. Posisi badan bergerak ke kanan dan ke kiri.



Gambar 7.7
Gerakan menekuk lutut
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 3) Menyilangkan salah satu kaki di depan kaki lainnya secara bergantian sambil mengayunkan kedua lengan ke kanan dan ke kiri.



Gambar 7.8

Gerakan menyilangkan kaki sambil meluruskan lengan

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- g. Gerakan peregangan otot dengan menautkan dan mendorong kedua tangan ke atas, ke samping, lalu diletakkan di paha.



Gambar 7.9

Gerakan peregangan otot

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

2. Latihan Inti

Latihan inti dimulai dengan gerakan jalan di tempat. Gerakan-gerakan yang terdapat pada latihan inti senam taeba didominasi oleh gerakan lengan dan tungkai, serta kombinasi antara keduanya.

a. Gerakan Lengan

Posisi kedua tangan ditekuk di depan dada. Langkahkan kaki kanan serong ke kanan disertai pukulan ke samping badan dengan tangan dikepal. Gerakan dilanjutkan dengan mundur ke belakang dan posisi tangan kembali ke dada serta badan membungkuk. Lakukan secara bergantian menggunakan kaki kiri.



Gambar 7.10

Gerakan lengan disertai pukulan dengan langkah serong

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

b. Gerakan Kaki

Gerakan kaki terdiri atas gerakan-gerakan berikut.

- 1) Posisi kedua tangan ditekuk di depan dada. Langkahkan kaki kiri mundur ke belakang serong kiri dan kedua tangan diangkat ke atas. Lalu, lutut kaki kanan diangkat setinggi pinggang dan tangan dibuka di samping badan. Lakukan hal yang sama untuk kaki kanan.



Gambar 7.11

Gerakan mengangkat lutut

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 2) Kaki kanan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang ke depan, lalu lakukan tendangan yang mengarah ke depan. Kaki kanan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang ke belakang, lalu lakukan tendangan yang mengarah ke belakang. Lakukan hal serupa dengan menggunakan kaki kiri.



Gambar 7.12
Gerakan menendang ke depan dan ke belakang
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

c. Variasi dan Kombinasi Gerakan

Gerakan lengan dan gerakan tungkai dapat divariasikan sebagai berikut.

- 1) Melangkah ke depan disertai pukulan, lalu mundur ke belakang dengan posisi tangan siap menangkis.



Gambar 7.13
Melangkah dan mundur disertai gerakan tangan
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 2) Kedua tangan ditekuk di dada dan badan menghadap ke samping kiri. Kaki kiri dilangkahkan ke belakang sambil membuka kedua tangan. Lalu, posisi badan berbalik menghadap ke depan. Tangan kanan berada dalam posisi menangkis, sementara tangan kiri melakukan pukulan lurus ke depan. Lakukan gerakan yang sama dengan posisi badan menghadap ke samping kanan.



Gambar 7.14

Melangkah ke samping disertai tangkisan dan pukulan

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 3) Posisi badan menghadap ke samping kiri dengan kedua tangan dikepal lurus ke atas. Lalu, kaki kanan ditarik ke samping badan sambil menarik kedua tangan dan diletakkan di paha. Lakukan tendangan dengan kaki kanan. Ulangi gerakan tersebut dengan posisi badan menghadap ke samping kanan.



Gambar 7.15

Menarik tangan dan kaki, lalu menendang

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

3. Pendinginan

Pendinginan senam taebo terdiri atas beberapa gerakan lengan, punggung, peregangan otot, dan pernapasan. Berikut ini gerakan-gerakan tersebut.

a. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada pendinginan dilakukan sebagai berikut.

- 1) Angkat salah satu lengan lurus ke atas secara bergantian. Lalu, angkat kedua lengan lurus ke atas.



Gambar 7.16

Mengangkat tangan ke atas

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 2) Ayunkan kedua lengan ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Gerakan ini disertai dengan liukan badan ke kanan dan ke kiri mengikuti gerak lengan.



Gambar 7.17

Meliukkan badan sambil mengayun lengan

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

- 3) Kedua lengan dalam posisi lurus diputar melewati atas. Gerakan dimulai dari samping kanan ke samping kiri, dan sebaliknya.



Gambar 7.18
Memutar lengan ke atas
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

b. Peregangan Otot

Peregangan otot dilakukan dengan cara meliukkan badan ke kanan dan ke kiri. Kemudian, luruskan salah satu kaki dan kaki lainnya ditekuk sambil membungkukkan badan.



Gambar 7.19
Peregangan
Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

c. Pernapasan

Pada tahap ini, dilakukan gerakan mengambil napas sambil mengangkat kedua tangan ke atas, kemudian mengembuskan napas sambil menurunkan kedua tangan hingga di depan dada.



Gambar 7.20
Gerakan pernapasan

Sumber: Dokumentasi Penerbit, 2009

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan senam taebo?
2. Sebutkan manfaat dari senam taebo!
3. Jelaskan bagian-bagian dari senam taebo!
4. Lakukanlah latihan pemanasan senam taebo!
5. Lakukanlah latihan pendinginan senam taebo!

B. Senam Simpai

Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat, antara lain simpai, bola, pita, dan gada. Pada pembahasan kali ini, akan dipelajari senam ritmik yang menggunakan simpai, atau yang disebut senam simpai. Adapun gerakan-gerakan senam simpai adalah sebagai berikut.

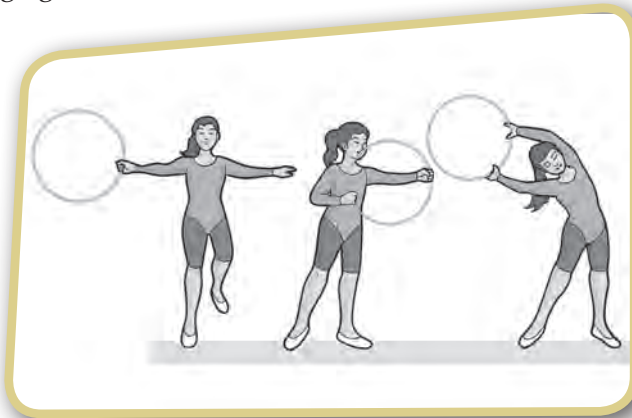
1. Latihan 1

Pada latihan 1 ini, ikutilah gerakan-gerakan berikut.

- a. Berdiri dengan satu kaki (kaki kanan), simpai dipegang oleh tangan kanan. Pindahkan berat badan ke kaki yang lain dan simpai diayun melalui depan badan.

- b. Ayunkan kembali simpai ke kanan.
- c. Putar badan ke arah kanan sedikit ke belakang.
- d. Ayunkan simpai ke arah kiri badan melalui bawah.

Lakukan gerakan secara luwes, berulang-ulang, dan bergantian lengan. Gerakan dapat dikombinasikan dengan ayunan lebih tinggi sambil memutar badan, sehingga gerakan terlihat lebih indah.



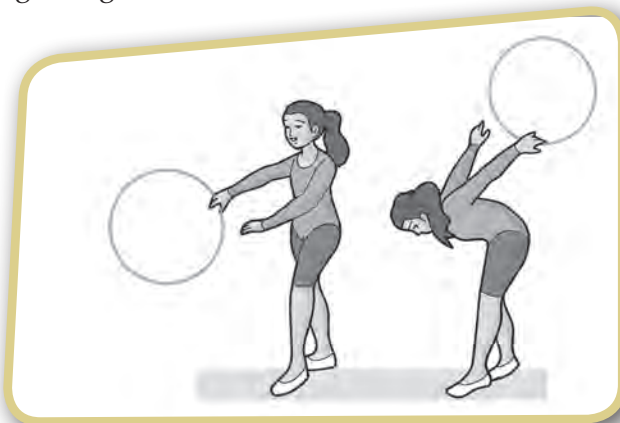
Gambar 7.21
Latihan 1 senam simpai

2. Latihan 2

Gerakan-gerakan pada latihan 2 adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri di atas kaki kanan, ujung kaki kiri di samping tumit kanan. Simpai dipegang kedua tangan lurus di depan badan.
- b. Lakukan gerak menarik simpai ke belakang sambil membungkuk.

Lakukan gerakan ini dengan tangan kiri memegang simpai. Ulangi gerakan tersebut secara bergantian antara tangan kanan dan kiri yang memegang simpai. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 7.22
Latihan 2 senam simpai

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Jelaskan gerakan-gerakan senam simpai pada:
 - a. latihan 1; dan
 - b. latihan 2.
2. Lakukan variasi gerakan lain dengan menggunakan simpai!

Info Olahraga

Tips Senam Aerobik

Berikut ini tips-tips dalam melakukan senam aerobik.

1. Pakailah sepatu yang nyaman dan memang khusus digunakan untuk aerobik.
2. Ikuti gerakan instruktur dengan benar.
3. Jika tidak mengikuti seluruh gerakan, cukup ikuti dengan gerakan tangan dan kakinya saja.
4. Tidak perlu memaksakan diri sehingga membuat gerakan salah dan tidak ada manfaatnya.
5. Biasakan berlatih aerobik dengan instruktur yang sama untuk memudahkan Anda mengikuti gerakannya.

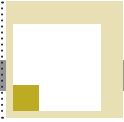
Sumber: www.bloggaul.com

Refleksi

Anda telah mempelajari latihan senam menggunakan simpai dan senam taebo. Apakah Anda dapat melakukan rangkaian gerak senam menggunakan simpai dan melakukan senam taebo secara perorangan ataupun beregu?

Rangkuman

- Aerobik adalah suatu latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur sehingga tubuh Anda dapat mengembangkan atau memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung atau nadi.
- Taebo adalah program kebugaran yang bersifat “aerobik” dimana gerakan-gerakannya dikreasikan dari gerakan taekwondo dan *boxing* seperti menendang, meninju, mengelak, dan aerobik tanpa lompatan
- Latihan senam taebo terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan



Evaluasi 7

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Senam ritmik yang menggunakan alat contohnya
 - a. senam simpai
 - b. senam kesegaran jasmani
 - c. senam taebo
 - d. senam cha-cha
 - e. senam poco-poco
2. Alat berikut biasa digunakan dalam senam ritmik, *kecuali*
 - a. gada
 - b. simpai
 - c. tali
 - d. bola
 - e. kuda-kuda
3. Senam taebo adalah
 - a. gabungan antara senam dan bela diri
 - b. senam aerobik yang lincah
 - c. senam ritmik yang mengkreasikan gerak pada taekwondo dan *boxing*
 - d. suatu program latihan taekwondo
 - e. gerakannya tidak menyerupai bela diri
4. Manfaat senam taebo adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. memperkuat otot jantung dan paru-paru
 - c. meninggikan badan
 - d. mempertahankan berat badan
 - e. menguatkan otot lengan, bahu, dan tungkai
5. Pelopor senam aerobik adalah
 - a. Jackie Sorensen
 - b. Dr. Kenneth Cooper
 - c. William Aerobic
 - d. Anne Spencer
 - e. George Han Sock
6. Berikut ini yang termasuk latihan mengayun adalah saat
 - a. lengan diangkat lurus ke atas
 - b. lengan digerakkan melengkung dari bawah ke atas
 - c. tungkai digerakkan ke samping
 - d. lutut diangkat ke atas
 - e. tungkai ditekuk

7. Tahapan gerakan pada senam taebo, yaitu
 - a. pemanasan, latihan inti, dan pendinginan
 - b. pemanasan, pendinginan, dan latihan inti
 - c. latihan inti, pendinginan, dan pemanasan
 - d. latihan inti, pemanasan, dan pendinginan
 - e. pendinginan, latihan inti, dan pemanasan
8. Gerakan pada senam taebo didominasi oleh gerakan
 - a. lengan dan kepala
 - b. punggung dan pinggang
 - c. lengan dan tungkai
 - d. kepala dan punggung
 - e. tungkai dan kepala
9. Gerakan lengan pada senam taebo di antaranya sebagai berikut, *kecuali*
 - a. memukul
 - b. menangkis
 - c. memutar
 - d. menendang
 - e. mengayun
10. Peregangan otot terdapat pada bagian
 - a. sikap awal
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan
 - d. latihan inti
 - e. gerakan peralihan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang disebut dengan senam simpai?
2. Sebutkan contoh senam aerobik!
3. Sebutkan manfaat senam taebo!
4. Jelaskan tahap-tahap pada senam taebo!
5. Bagaimana cara melakukan pendinginan dalam senam taebo?

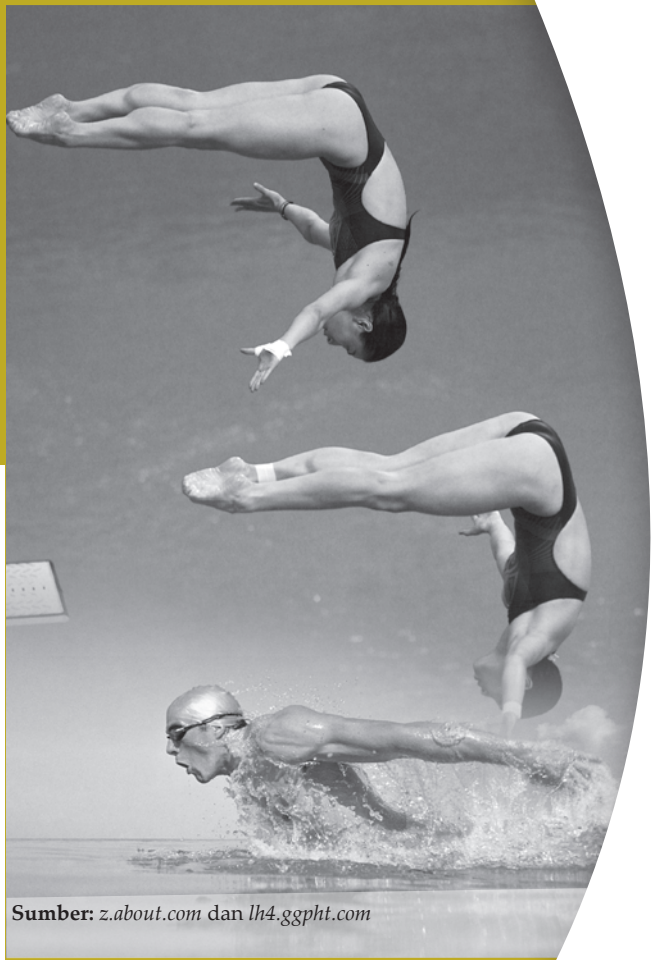
C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1. Lakukanlah rangkaian gerak senam taebo mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan!
2. Lakukan latihan gerak ritmik menggunakan simpai, carilah bentuk gerakan dan arah lain yang dapat digunakan untuk berlatih!

Pelajaran 8

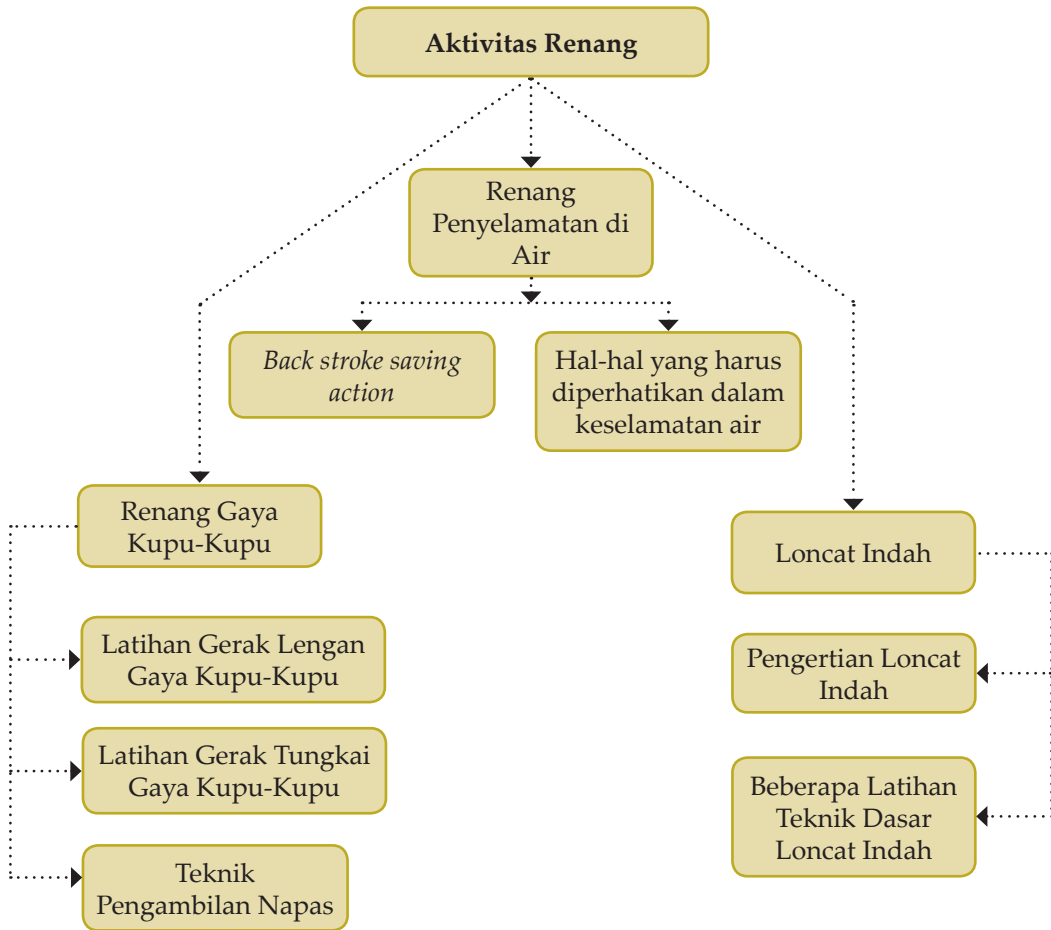
Aktivitas Renang

Olahraga air yang paling banyak dilakukan orang adalah renang. Sebagai salah satu bentuk olahraga, renang bukan sekadar gerakan mengapung di air, tetapi memerlukan teknik tertentu seperti gerakan lengan, tungkai, dan cara pengambilan napas. Keterampilan berenang sangat berguna, bukan hanya untuk pribadi, namun juga bisa digunakan untuk menolong orang lain yang mengalami kecelakaan di kolam renang. Selain renang, loncat indah juga termasuk olahraga air. Untuk melakukannya, diperlukan keberanian dan keterampilan gerak yang bisa diperoleh melalui latihan. Sudah siapkah Anda berlatih renang dan loncat indah?



Sumber: z.about.com dan lh4.ggpht.com

Peta Konsep



- Loncat berbalik
- Loncat indah
- Loncat lurus
- Renang
- Renang gaya kupu-kupu
- Renang penyelamatan
- Tungkai
- Lengan
- Napas

A. Renang Gaya Kupu-kupu

Renang dapat dilakukan dalam beberapa macam gaya, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar, serta irama dan koordinasi gerak yang baik. Gaya ini mirip dengan gerakan ikan lumba-lumba. Namun, apakah Anda dapat melakukan gaya renang kupu-kupu dengan gerakan yang benar? Ayo, kita pelajari!

1. Posisi Tubuh

Pada renang gaya kupu-kupu, tubuh mengambang dalam posisi telungkup hampir sejajar di bawah permukaan air. Posisi ini dipertahankan mulai dari kepala, bahu, pinggang, hingga kaki. Kedua lengan berada di atas kepala dan garis permukaan air tepat di atas alis mata. Posisi tubuh harus diatur sedatar mungkin dengan air untuk memperkecil hambatan.

2. Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu

Dalam renang gaya kupu-kupu, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, antara lain gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pengambilan napas.

a. Gerak Tungkai

Gerak tungkai pada renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan cambukan kaki ke atas dan ke bawah. Cambukan ke atas merupakan gerak *recovery*, yaitu dengan menggerakkan kaki ke atas hingga ke permukaan air. Cambukan dilakukan dua kali untuk satu putaran lengan gaya kupu-kupu. Cambukan ke bawah dimulai dengan melentingkan pinggang, lutut diluruskan, dan kedua kaki dicambukkan dengan cepat ke bawah. Kelenturan pada sendi pergelangan kaki dan sendi lutut sangat menentukan hasil cambukan ke bawah.



Gambar 8.1
Renang gaya kupu-kupu
Sumber: www.bola.com

b. Gerak Lengan

Gerak lengan pada gaya kupu-kupu diawali dengan memasukkan kedua lengan ke dalam air. Gerakan lengan dilakukan dengan cara-cara berikut.

- 1) Menangkap (*catch*)
Setelah masuk ke dalam air, lengan digerakkan keluar, lalu dilanjutkan dengan gerak menangkap. Gerak ini bersamaan dengan gerak cambukan ke bawah yang pertama.
- 2) Meraih (*down sweep*)
Setelah gerak menangkap, gerak pergelangan tangan dan siku-siku sedikit membengkok ke bawah lalu keluar dan meraih air.
- 3) Menarik (*insweep*)
Tangan ditarik ke dalam dan ke belakang di bawah kepala dekat badan.
- 4) Mendorong (*upsweep*)
Gerakan ini dilakukan di akhir gerak menarik dengan mendorong lengan ke belakang dan mengeluarkan lengan dari air.
- 5) Pemulihan (*recovery*)
Pemulihan dilakukan setelah melakukan gerakan mendorong. Caranya, yaitu dengan mengangkat siku ke atas permukaan air dan memutar sendi bahu untuk memindahkan lengan ke depan.

c. Teknik Pengambilan Napas

Cara pengambilan napas pada renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala ke arah depan dengan menonjolkan bahu ke depan. Gerakan pengambilan napas dilakukan pada saat kaki melakukan tendangan ke bawah dan lengan mendorong ke belakang untuk keluar dari air.

3. Bentuk Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu

Untuk menguasai renang gaya kupu-kupu, perlu dilakukan latihan yang mencakup gerakan lengan, gerakan tungkai, dan cara pengambilan napas.

Latihan renang gaya kupu-kupu dapat dilakukan dalam beberapa cara berikut. Lakukan setiap latihan dengan pengawasan dari guru Anda.

a. Latihan 1

Latihan ini bertujuan untuk melatih fleksibilitas atau kelenturan sendi-sendi pinggang dan pergelangan kaki. Berikut ini langkah-langkahnya.

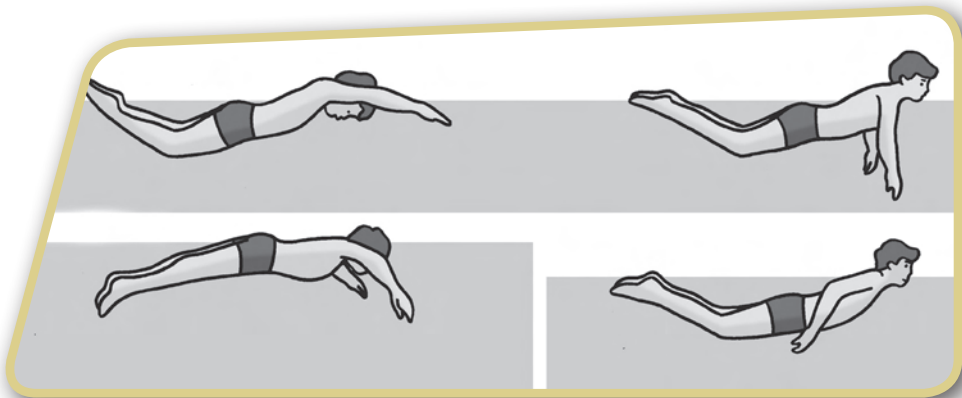
- 1) Posisi badan telungkup dan berpegangan pada dinding kolam.
- 2) Posisikan badan dengan melentingkan pinggang.
- 3) Gerakkan pinggang ke atas dan ke bawah dengan menggerakkan kaki naik turun.
- 4) Pergelangan kaki diluruskan dan bersiap melakukan cambukan ke bawah.

b. Latihan 2

Latihan ini berguna untuk melatih gerakan tungkai pada renang gaya kupu-kupu. Caranya, yaitu sebagai berikut.

- 1) Kedua lengan memegang papan luncur dalam posisi lurus.

- 2) Lakukan gerak meluncur tubuh.
- 3) Lakukan gerak cambukan tungkai ke atas dan ke bawah untuk menghasilkan cambukan yang baik.



Gambar 8.2
Tahap-tahap gerakan pada renang gaya kupu-kupu

c. Latihan 3

Latihan ini ditujukan untuk melatih gerak lengan pada renang gaya kupu-kupu. Ikuti petunjuk berikut sebagai panduan.

- 1) Berdiri di pinggir kolam.
- 2) Jepitlah papan luncur dengan kedua paha.
- 3) Lakukan gerak luncuran.
- 4) Kemudian, lakukan latihan gerak lengan gaya kupu-kupu tanpa bantuan gerak tungkai.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Bagaimana posisi tubuh pada renang gaya kupu-kupu?
2. Jelaskan gerak tungkai dan gerak lengan pada gaya kupu-kupu!
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan renang gaya kupu-kupu!
4. Lakukanlah latihan gerak tungkai dan lengan pada renang gaya kupu-kupu!
5. Lakukanlah latihan teknik pengambilan napas dengan benar!

B. Renang Penyelamatan di Air

Melakukan olahraga di air termasuk berenang, tentu mengandung risiko, apalagi jika dilakukan tanpa prosedur yang benar. Kecelakaan yang sering terjadi saat berenang adalah tenggelam. Hal ini terjadi karena korban belum menguasai

renang dengan baik, atau karena sebab lain seperti terjatuh, sakit, dan kram. Untuk menolong korban tersebut, perlu dilakukan tindakan penyelamatan seperti renang penyelamatan dan pertolongan lainnya.

1. Renang Penyelamatan

Renang penyelamatan merupakan renang yang bertujuan untuk menyelamatkan korban kecelakaan di air. Dalam praktiknya, renang penyelamatan dapat dilakukan oleh satu tangan atau dua tangan.

a. Penyelamatan dengan Satu Tangan

Penyelamatan dengan satu tangan dapat dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Memegang korban di bawah bahu

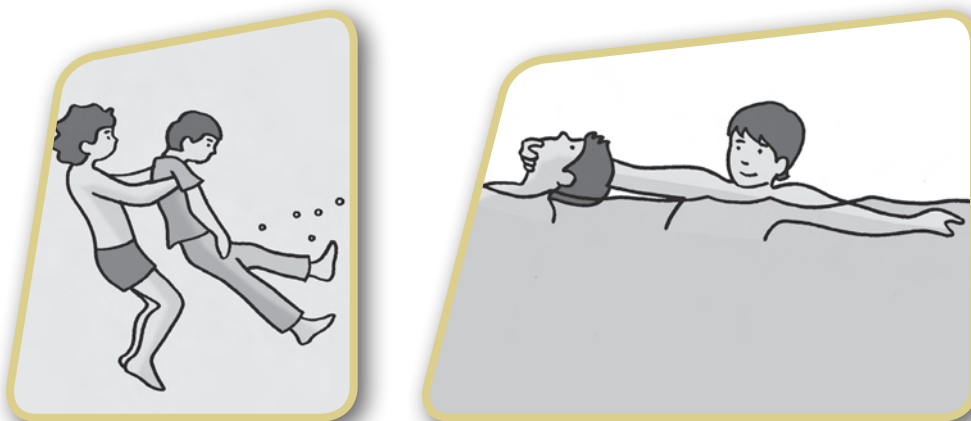
Renang penyelamatan ini dilakukan dengan menarik korban dan memegang dagu bagian bawah menggunakan sebelah tangan. Hal ini akan menengadahkan kepala korban ke atas, sehingga korban dapat bernapas dari hidung.

- 2) Memegang korban di depan dada

Pada penyelamatan ini, korban akan ditarik dengan menempatkan satu lengan di depan dada korban.

b. Penyelamatan dengan Dua Tangan

Renang penyelamatan ini dilakukan menggunakan dua tangan dengan cara memegang kepala, dada, dan bahu korban dari belakang, sehingga posisi kepala korban menghadap ke atas.



Gambar 8.3

Renang penyelamatan dengan: a) dua tangan, b) satu tangan

2. Dasar-Dasar Penyelamatan

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menolong korban tenggelam antara lain sebagai berikut.

- Lakukan pertolongan secepat mungkin, namun usahakan untuk melepas perlengkapan yang mungkin akan menghambat gerak di air.
- Yakinlah bahwa Anda dapat menguasai situasi air. Jika masih ragu dengan kondisi kedalaman air, maka melompatlah ke air dengan posisi kaki terlebih dahulu.
- Siap dengan kemungkinan korban untuk meraih dan menarik penyelamat karena kepanikan. Seorang korban yang hampir tenggelam dapat menjadi sumber bahaya yang terbesar bagi penyelamatnya.
- Jika korban telah tenggelam ke bawah air, penyelamat harus menyelam untuk mencari dan mengangkatnya ke atas.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

- Sebutkan dua cara renang penyelamatan!
- Bagaimana cara melakukan renang penyelamatan dengan dua tangan?
- Sebutkan dasar-dasar penyelamatan di air!
- Lakukan cara penyelamatan dengan satu tangan kepada korban kecelakaan di air!

C. Loncat Indah

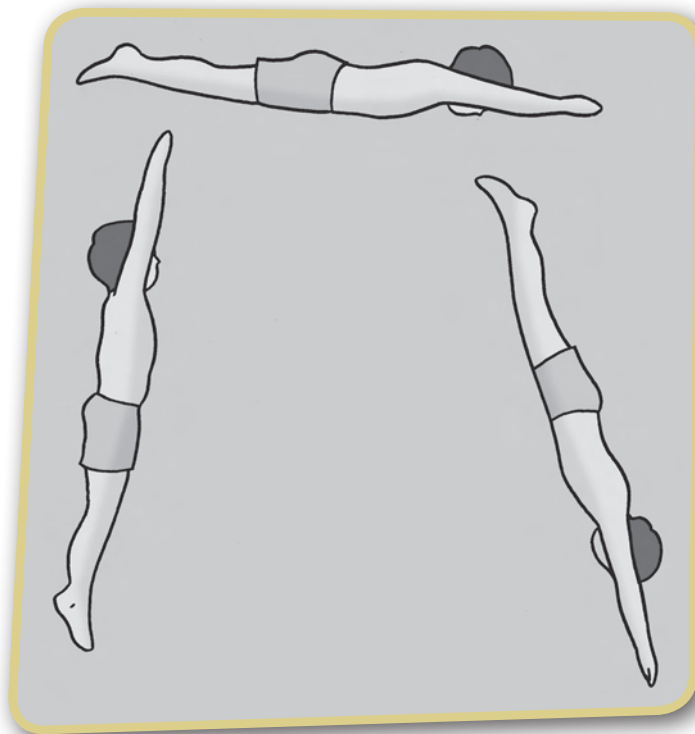
Loncat indah adalah olahraga yang memperlihatkan keterampilan dan seni bergerak. Inti gerakan pada loncat indah terletak pada saat peloncat melakukan gerak sebelum masuk ke dalam air. Olahraga ini dilakukan dengan loncatan pada papan tolak, kemudian melakukan gerakan di udara dan akhirnya terjun masuk ke dalam air. Dalam perlombaan loncat indah, keindahan dan ketepatan gerakan menjadi acuan penilaian.

Loncat indah dapat dilakukan dengan beberapa gaya loncatan, di antaranya loncatan lurus dan loncatan berbalik.

1. Loncatan Lurus (*Straight Dive*)

Loncatan lurus dapat dilakukan dengan cara berikut.

- Berdiri dengan tubuh menghadap air.
- Gerakan dimulai dengan mengayun lengan ke belakang, lalu menolakkan kaki ke atas dan meloncat ke depan.
- Pada saat loncatan, tubuh peloncat tidak boleh tertekuk di bagian lutut atau pun paha.
- Lengan harus lurus dan ujung-ujung jari menunjuk setajam mungkin.



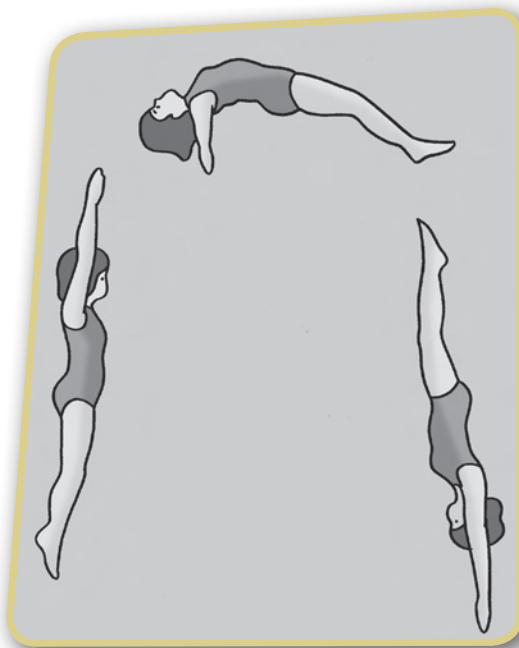
Gambar 8.4
Loncatan lurus

2. Loncatan berbalik (*Reverse Dive*)

Loncatan berbalik dapat dilakukan dengan cara berikut.

- Berdiri dengan tubuh menghadap air.
- Gerakan dimulai dengan mengayun lengan ke belakang, lalu menolakkan kaki ke atas dan meloncat ke depan.
- Saat meloncat ke depan, kaki terangkat sehingga akhirnya peloncat akan masuk ke dalam air dengan punggung membelakangi kolam dan menghadap pada posisi berlawanan dari posisi awal.

Kesalahan yang mungkin terjadi pada loncatan berbalik ini antara lain start yang menyandar atau tidak merata, lengan yang ditekukkan, juluran tangan yang kurang lurus dan mulus, serta gerakan kepala yang salah selama gerakan.



Gambar 8.5
Loncatan berbalik

Latihan 3

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

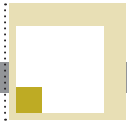
1. Apa yang menjadi kriteria penilaian dalam loncat indah?
2. Jelaskan teknik-teknik dasar loncat indah!
3. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada loncatan berbalik!
4. Lakukan loncat indah dengan gaya loncatan lurus, mintalah bimbingan guru Anda!

Refleksi

Dalam pelajaran ini, telah dipelajari keterampilan dasar renang penyelamatan dan loncat indah. Setelah mempelajarinya, apakah Anda dapat menerapkannya dalam simulasi renang penyelamatan dan melakukan gerak dasar loncat indah dengan baik?

Rangkuman

- Posisi tubuh pada renang gaya kupu-kupu harus diatur sedatar mungkin dengan air untuk memperkecil hambatan.
- Gerak tungkai renang gaya kupu-kupu dicambukkan ke atas dan ke bawah.
- Urutan gerak lengan gaya kupu-kupu dimulai dengan menangkap – meraih – menarik – mendorong – pemulihan.
- Pada renang gaya kupu-kupu, pengambilan napas dilakukan dengan mengangkat kepala ke arah depan dengan menonjolkan bahu ke depan bersamaan dengan tendangan kaki ke bawah.
- Penyelamatan dengan satu tangan dapat dilakukan dengan cara memegang korban di bawah bahu atau di depan dada.
- Penyelamatan dengan dua tangan dilakukan menggunakan dua tangan dengan cara memegang kepala, dada, dan bahu dari belakang.
- Teknik dasar loncat indah di antaranya loncatan lurus dan loncatan berbalik.



Evaluasi 8

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Kesalahan yang mungkin terjadi pada loncatan berbalik adalah
 - a. start yang tidak merata
 - b. lengan yang ditekuk
 - c. juluran tangan yang kurang lurus
 - d. gerakan kepala yang salah
 - e. meluruskan tangan
2. Sikap awal pada loncatan berbalik adalah
 - a. duduk menghadap air
 - b. berdiri menghadap air
 - c. berdiri membelakangi air
 - d. jongkok di depan air
 - e. berdiri menyamping
3. Gerak tubuh saat melakukan loncat indah yang tidak mengalami penekukan tubuh adalah
 - a. loncatan ke depan
 - b. loncatan belakang
 - c. loncatan ke dalam
 - d. loncatan lurus
 - e. loncatan berbalik
4. Pada saat pengambilan napas renang gaya kupu-kupu, gerakannya bersamaan dengan gerak kaki, yaitu pada saat
 - a. menendang ke atas
 - b. meluruskan tungkai
 - c. melakukan tendangan ke bawah
 - d. tungkai ditekuk
 - e. mengeraskan otot tungkai
5. Gerak yang dilakukan oleh kedua tangan dengan gerak mendorong dan menonjolkan kedua bahu ke depan merupakan tahap
 - a. meluncur
 - b. mencambukkan kaki
 - c. meluruskan tubuh
 - d. mengambil napas
 - e. melentingkan badan
6. Gerakan renang gaya kupu-kupu dengan gerak pergelangan tangan dan siku-siku sedikit membengkok keluar dan meraih air adalah tahapan gerak
 - a. *insweep*
 - b. *push*
 - c. *down sweep*
 - d. *recovery*
 - e. *catch*

7. Gerak tubuh masuk ke dalam air pada loncat indah dilakukan dengan
 - a. menekuk lengan
 - b. lengan di samping telinga dan badan agak dimiringkan
 - c. dalam posisi tegak lurus dengan air
 - d. badan dan lengan mendatar
 - e. posisi tubuh menekik ke bawah
8. Urutan gerak lengan renang gaya kupu-kupu adalah
 - a. *catch - upsweep - downsweep - insweep - recovery*
 - b. *catch - downsweep - insweep - upsweep - recovery*
 - c. *downsweep - catch - recovery - upsweep - insweep*
 - d. *downsweep - insweep - catch - upsweep - recovery*
 - e. *catch - recovery - upsweep - insweep - downsweep*
9. *Recovery* dari gerak kaki renang gaya kupu-kupu adalah
 - a. kaki diluruskan
 - b. gerak kaki dari atas ke bawah
 - c. gerak kaki dari bawah ke atas
 - d. saat kaki ditegangkan
 - e. saat pergelangan kaki diluruskan dengan tungkai
10. Gerak menangkap bersamaan dengan gerak
 - a. cambukan kaki pertama
 - b. cambukan kaki kedua
 - c. cambukan kaki ketiga
 - d. menarik kaki ke atas
 - e. menekuk lutut

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan cara-cara melakukan loncatan lurus!
2. Jelaskan cara pengambilan napas pada renang gaya kupu-kupu!
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan loncat indah!
4. Hal-hal apa yang menjadi penilaian dalam loncat indah?
5. Sebutkan dasar-dasar penyelamatan di air!

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Lakukan satu kesatuan gerak renang gaya kupu-kupu dengan memerhatikan teknik-teknik dasar yang benar!
2. Praktikkan simulasi renang penyelamatan bersama teman-teman Anda!
3. Lakukan gerak loncat indah yang telah Anda pelajari dari papan dengan ketinggian 2 meter dari permukaan air!

Pelajaran 9

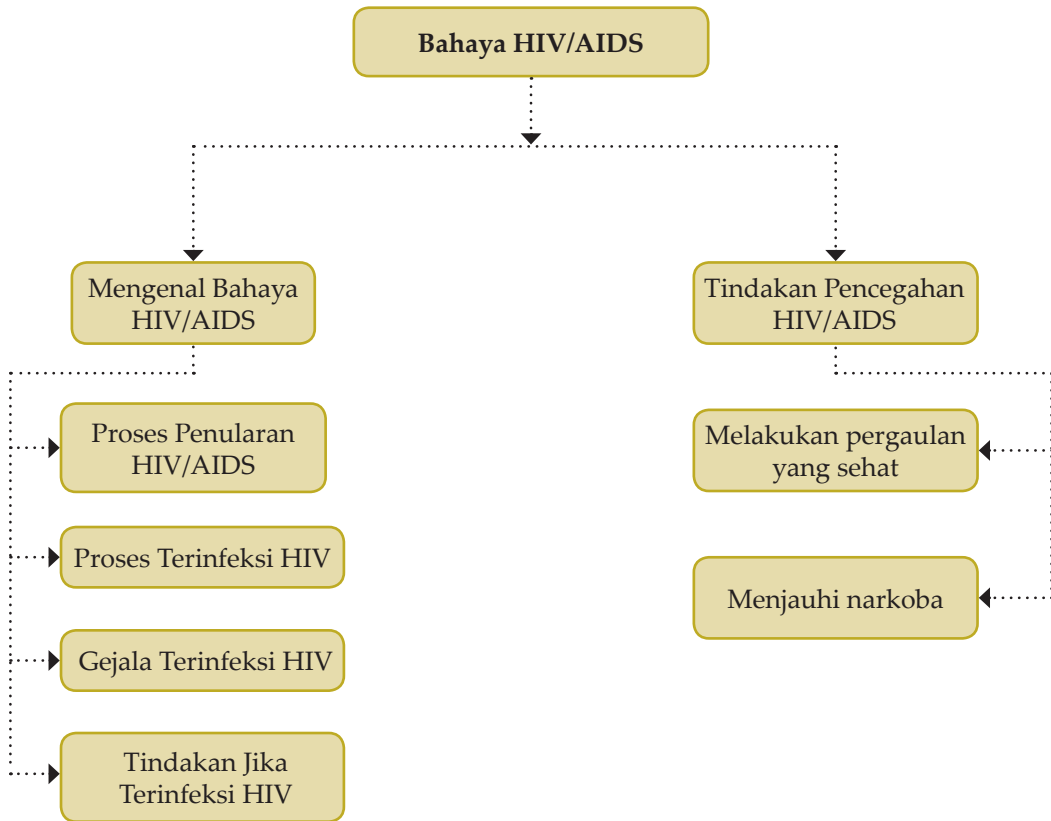
Bahaya HIV/AIDS

HIV/AIDS sangat berbahaya. Penyakit ini dapat mengakibatkan kematian dengan cepat. Oleh karena itu, setiap orang harus menghindari perilaku yang dapat menularkan virus tersebut. Semakin maraknya pemberitaan kasus HIV/AIDS seharusnya menyadarkan kita semua akan dampak dan bahayanya. Simbol pita merah seperti tampak pada gambar di samping digunakan secara internasional untuk melambangkan perang terhadap AIDS. Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari bahaya HIV/AIDS, penularannya, dan langkah pencegahannya.



Sumber: maurina.files.wordpress.com

Peta Konsep



- Aids
- HIV
- Imunitas
- Infeksi
- Narkoba
- Penyakit menular
- Virus

A. Mengenal Bahaya HIV/AIDS

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus penyebab AIDS. AIDS merupakan kependekan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, yaitu kumpulan berbagai gejala menurunnya kekebalan tubuh yang disebabkan oleh HIV. Sampai sekarang belum ditemukan obat dan vaksin yang benar-benar bermanfaat untuk mengatasi AIDS. Itulah sebabnya AIDS merupakan salah satu penyakit yang paling ditakuti pada saat ini.

Ketika seseorang terkena HIV, orang tersebut tidak langsung terkena AIDS. Dibutuhkan waktu yang lama, yaitu beberapa tahun untuk dapat menjadi AIDS yang mematikan. Betapa dahsyatnya dampak dan bahaya HIV/AIDS. Setelah menjadi penderita HIV positif dan menderita AIDS, orang tersebut akan mengalami penurunan sistem imunitas tubuh. Oleh karena itu, berbagai bibit penyakit dapat dengan mudah menyerang. Karena sistem kekebalan tubuhnya lemah, penderita HIV/AIDS sulit untuk sembuh dari penyakit yang dideritanya. Pada akhirnya yang terjadi adalah kematian.

1. Proses Penularan HIV/AIDS

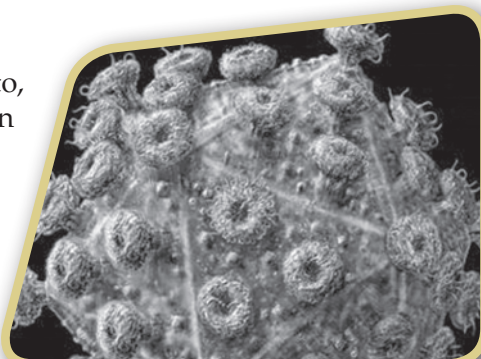
HIV/AIDS adalah salah satu penyakit yang menular. Namun, penularannya tak semudah seperti virus influenza atau virus-virus lainnya. HIV dapat hidup di seluruh cairan tubuh manusia, tetapi yang mempunyai kemampuan untuk menularkan kepada orang lain hanya HIV yang berada dalam darah, cairan vagina, dan sperma.

Ada beberapa cara penularan HIV/AIDS yang diketahui, yaitu sebagai berikut.

- Transfusi darah dari pengidap HIV.
- Berhubungan seks dengan pengidap HIV.
- Sebagian kecil (25–30%) ibu hamil pengidap HIV kepada janinnya.
- Alat suntik atau jarum suntik, alat tato, dan tindik yang dipakai bersama dengan penderita HIV/AIDS.
- Air susu ibu pengidap AIDS kepada anak susuannya.



Gambar 9.1
HIV/AIDS dapat ditularkan melalui transfusi darah dari pengidap HIV
Sumber: www.dimasm.com



Gambar 9.2
HIV, virus penyebab AIDS
Sumber: www.healthinitiative.org

2. Proses Terinfeksi HIV

Dalam keadaan sehat, sistem kekebalan tubuh dapat membasmi virus, bakteri, dan patogen yang menyerang

tubuh. Ketika HIV menginfeksi tubuh, sel-sel T pembantu dirusak sehingga menyebabkan lemahnya sistem kekebalan. Pada saat sistem kekebalan rusak, tubuh menjadi semakin mudah terkena penyakit dan tubuh menjadi tak berdaya melawannya. Penyakit inilah yang biasanya menjadi penyebab kematian pada penderita AIDS.

3. Gejala Terinfeksi HIV/AIDS

Seseorang yang terinfeksi HIV/AIDS dikenali dengan gejala-gejalanya. Namun, belum ditemukan gejala-gejala yang pasti untuk menentukan seseorang terkena HIV/AIDS kecuali harus melalui tes darah. Gejala-gejala umum orang yang tertular HIV/AIDS ditandai dengan kondisi sebagai berikut.

- a. Berat badan turun secara mencolok, biasanya lebih dari 10% dalam waktu 1 bulan.
- b. Demam lebih dari 38 derajat Celsius, disertai keringat tanpa sebab yang jelas pada malam hari.
- c. Diare kronis lebih dari 1 bulan.
- d. Rasa lelah berkepanjangan.
- e. Pembesaran kelenjar getah bening yang menetap, biasanya di sekitar leher dan lipatan paha.
- f. Gatal-gatal.
- g. Kelainan pada kulit, rambut, mata, rongga mulut, dan alat kelamin.



Gambar 9.3

Pengidap HIV/AIDS akan mengalami penurunan kekebalan tubuh

Sumber: *www.rainbowreporter.com*

4. Tindakan jika Terinfeksi HIV

Apa yang harus dilakukan jika sudah terinfeksi HIV? Berikut ini beberapa tindakan yang harus dilakukan jika terinfeksi HIV.

- a. Makan makanan yang bergizi tinggi.
- b. Selalu hidup bersih dan sehat.
- c. Jangan berganti-ganti pasangan seksual.
- d. Selalu menggunakan kondom pada saat berhubungan seksual.
- e. Mintalah nasihat dokter mengenai apa yang seharusnya dilakukan.

Latihan 1

A. Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Bagaimana proses terinfeksi HIV?
2. Apa yang harus dilakukan jika seseorang terinfeksi HIV?
3. Sebutkan gejala seseorang terinfeksi HIV!

B. Diskusikanlah bersama kelompok Anda hal-hal berikut.

- Bahaya HIV/AIDS
- Proses penularan HIV/AIDS

B. Tindakan Pencegahan terhadap HIV/AIDS

Bahaya HIV/AIDS sangat merugikan penderitanya. Di samping penderita mengalami kondisi kesehatan yang menurun dan dapat menyebabkan kematian, penderita HIV/AIDS cenderung dijaui dari pergaulan masyarakat. Oleh karena itu, setelah Anda mengetahui bahaya yang diakibatkan penyakit ini, Anda harus dapat menjauhi hal-hal yang dapat menyebabkan tertular penyakit ini.

Tindakan apa saja yang harus dilakukan dalam mencegah tertularnya penyakit ini? Cara mencegah masuknya penyakit HIV/AIDS secara umum di antaranya dengan membiasakan hidup sehat, yaitu mengonsumsi makanan sehat, berolah raga, dan melakukan pergaulan yang sehat.

Berikut ini beberapa tindakan yang dapat dilakukan dalam mencegah tertularnya HIV/AIDS.

1. Hindari hubungan seksual di luar nikah dan usahakan hanya berhubungan dengan satu pasangan seksual.
2. Pergunakan selalu kondom, terutama bagi kelompok perilaku risiko tinggi.
3. Seorang ibu yang darahnya telah diperiksa dan ternyata positif HIV, sebaiknya menghindari kehamilan karena bisa menularkan virusnya kepada janin yang dikandungnya.
4. Orang-orang yang tergolong kelompok perilaku risiko tinggi hendaknya tidak menjadi donor darah.
5. Penggunaan jarum suntik dan alat tusuk lainnya seperti akupunktur, jarum tato, atau jarum tindik, hendaknya hanya sekali pakai dan harus terjamin kesterilannya.
6. Jauhi narkoba, karena sudah terbukti bahwa penyebaran HIV/AIDS di kalangan pengguna narkoba suntik 3–5 kali lebih cepat dibanding perilaku berisiko lainnya.



Gambar 9.4

Pengguna narkoba suntik beresiko tertular HIV/AIDS

Sumber: *www.corbis.com*

Perlu untuk diketahui, sebaiknya penderita HIV/AIDS jangan dikucilkan. Seharusnya penderita HIV/AIDS perlu diajak bersosialisasi. Mereka juga manusia biasa yang punya perasaan. Dengan tidak mengucilkan penderita HIV/AIDS, akan mengurangi beban hidup mereka.

Bagi Anda yang sehat, jangan takut akan tertular penyakit ini jika berinteraksi dengan penderita HIV/AIDS. Penyakit ini menular jika Anda melakukan hal-hal yang disebutkan sebelumnya. HIV/AIDS tidak menular melalui berbagai media sebagai berikut.

1. Air mata, keringat, urine (air kencing), dan ludah.
2. Gigitan serangga seperti nyamuk.
3. Mandi dalam kolam renang atau menggunakan WC untuk umum.
4. Tinggal serumah, menggunakan alat makan, minum, pakaian yang telah dipakai pengidap HIV.
5. Pergaulan sehari-hari, seperti mencuci alat-alat dan pakaian milik pengidap HIV dan kegiatan sehari-hari lainnya.

Dengan demikian, Anda tidak perlu takut untuk melakukan kegiatan sosial, bekerja, maupun hidup di sekitar atau dengan pengidap HIV.

Latihan 2

A. Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Bagaimana cara mencegah HIV/AIDS!
2. Sebutkan tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah tertularnya HIV/AIDS!
3. Hal-hal apa yang tidak menularkan HIV/AIDS?

B. Diskusikanlah bersama kelompok Anda hal-hal berikut.

Buatlah suatu rancangan kerja untuk mensosialisasikan pencegahan terhadap HIV/AIDS di lingkungan tempat tinggal Anda.

Info Olahraga

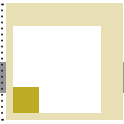
Hari AIDS sedunia yang jatuh pada 1 Desember diperingati untuk menumbuhkan kesadaran terhadap wabah AIDS di seluruh dunia. Konsep ini digagas pada pertemuan menteri kesehatan sedunia mengenai program-program untuk pencegahan AIDS sedunia pada 1988. Sejak saat itu, Hari AIDS sedunia mulai diperingati oleh pemerintah, organisasi internasional, dan yayasan amal di seluruh dunia.

Refleksi

Dengan mengetahui bahaya HIV/AIDS, Anda dapat melakukan tindakan pencegahan agar tidak tertular oleh penyakit ini. Sebagai generasi muda, jangan sia-siakan masa muda dengan gaya hidup bebas, seperti seks bebas dan narkoba. Tanamkan sekarang juga niat yang kuat untuk mengisi masa muda dengan berprestasi dan berkarya. Usaha apa yang telah Anda lakukan untuk menghindari bahaya HIV/AIDS ini?

Rangkuman

- HIV adalah virus penyebab AIDS yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, tubuh penderitanya mudah terserang berbagai penyakit.
- HIV/AIDS belum ditemukan obatnya sehingga penyakit ini dapat mengakibatkan kematian.
- Gejala terinfeksi HIV/AIDS di antaranya turunnya berat badan secara mencolok, demam lebih dari 38 derajat Celsius, disertai keringat tanpa sebab yang jelas pada malam hari, diare kronis, dan kelainan pada sejumlah anggota tubuh.
- Beberapa upaya pencegahan HIV/AIDS di antaranya tidak melakukan hubungan seksual di luar nikah, tidak menggunakan jarum suntik dengan penderita, hindari transfusi darah dari pengidap HIV dan menjauhi narkoba.



Evaluasi 9

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) adalah jenis virus yang dapat menyebabkan penyakit
 - a. kelamin
 - b. AIDS
 - c. herpes
 - d. kencing nanah
 - e. raja singa
2. Berikut ini yang **tidak** termasuk gejala-gejala terinfeksi HIV/AIDS, yaitu
 - a. berat badan turun secara mencolok
 - b. demam tinggi pada malam hari tanpa sebab
 - c. keluar nanah dari alat kelamin
 - d. merasa lelah terus-menerus
 - e. timbul gatal-gatal
3. Virus HIV menyerang tubuh manusia pada bagian
 - a. alat vital
 - b. sistem kekebalan tubuh
 - c. alat reproduksi
 - d. sistem metabolisme
 - e. sistem jaringan saraf
4. Di dalam tubuh manusia, HIV berkembang biak pada cairan
 - a. air susu ibu
 - b. air mata
 - c. cairan otak
 - d. keringat
 - e. darah
5. Berikut ini beberapa cara yang dilakukan jika terkena virus HIV, *kecuali*
 - a. makan makanan yang bergizi tinggi
 - b. selalu hidup bersih dan sehat
 - c. jangan berganti-ganti pasangan seksual
 - d. meminta nasihat dokter
 - e. berhubungan seksual tanpa kondom
6. HIV/AIDS tidak menular melalui
 - a. jarum suntik pengidap HIV
 - b. peralatan makan penderita HIV
 - c. transfusi darah dengan penderita HIV
 - d. berhubungan seksual dengan penderita HIV
 - e. ibu hamil kepada janinnya

7. Orang yang hidup dengan mengidap penyakit AIDS di lingkungan masyarakat sebaiknya
 - a. diajak bersosialisasi
 - b. diusir dari lingkungan setempat
 - c. dijaui karena dapat menularkan virus
 - d. dikarantina atau kirim ke pusat rehabilitasi
 - e. dikucilkan dari pergaulan
8. Pengguna narkoba jenis ... sangat berisiko tertular HIV/AIDS.
 - a. putaw
 - b. heroin
 - c. suntik
 - d. ekstasi
 - e. ganja
9. AIDS tidak akan menular melalui
 - a. darah
 - b. cairan vagina
 - c. sperma
 - d. air mata
 - e. hubungan seks
10. Jarum suntik yang digunakan harus ... agar tidak tertular HIV/AIDS.
 - a. mahal
 - b. terawat
 - c. bersih
 - d. steril
 - e. kotor

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan cara-cara melakukan loncatan lurus!
2. Jelaskan cara pengambilan napas pada renang gaya kupu-kupu!
3. Sebutkan bentuk latihan loncat indah?
4. Hal-hal apa yang menjadi penilaian dalam loncat indah?
5. Sebutkan dasar-dasar penyelamatan di air!

C. Lakukan tugas berikut secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri atas tiga orang.

1. Carilah bahan-bahan di koran, majalah, buku, atau di internet berupa artikel atau jurnal penelitian tentang HIV/AIDS.
2. Buatlah tulisan ilmiah yang berisi tentang bahaya HIV/AIDS, penularan, dan pencegahannya.
3. Kumpulkan hasil tulisan kelompok Anda untuk dinilai guru.

Evaluasi Semester 1

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Jika bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan pada saat berlangsung permainan sepak bola, maka dilakukan
 - a. tendangan bebas
 - b. tendangan sudut
 - c. tendangan penalti
 - d. lemparan ke dalam
 - e. lemparan ke depan
2. Berikut ini merupakan ketentuan pelaksanaan tendangan penalti, *kecuali*
 - a. tendangan dilakukan di titik tendangan penalti
 - b. tendangan dilakukan ke samping
 - c. kaki penjaga gawang tetap di atas garis gawang
 - d. jarak penendang dan penjaga gawang minimal 9,15 m dari letak bola
 - e. pemberian isyarat dilakukan oleh wasit
3. Pukulan yang dilakukan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan disebut
 - a. pukulan servis
 - b. pukulan net
 - c. pukulan *dropshot*
 - d. pukulan *lob*
 - e. pukulan *smash*
4. Pukulan dalam tenis meja yang mirip gerakan menebang pohon disebut
 - a. *chop*
 - b. servis
 - c. *drive*
 - d. *push*
 - e. *block*
5. Bentuk start yang dilakukan oleh pelari keempat pada lomba lari sambung adalah
 - a. berdiri
 - b. jongkok dan berdiri
 - c. melayang dan jongkok
 - d. jongkok
 - e. berdiri dan melayang
6. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara pada lompat jauh adalah
 - a. menjaga keseimbangan badan saat melayang
 - b. lentingan diperkecil
 - c. tahanan udara diperkecil
 - d. melayang di udara selama mungkin
 - e. menyiapkan kaki pendaratan

7. Istilah lain lompat jauh gaya jalan di udara adalah
- straddle*
 - walking in the air*
 - schnepper*
 - stride long jump*
 - gaya jongkok
8. Gerakan yang diawali dengan meluruskan tungkai hingga ujung kaki menuju sasaran pada pencak silat merupakan teknik
- tendangan lurus
 - tendangan celorong
 - tendangan kuda
 - tendangan jejak
 - tendangan menyamping
9. Kemampuan membangkitkan tegangan pada otot untuk menghadapi tahanan disebut
- daya tahan
 - kecepatan
 - kekuatan
 - kelentukan
 - kelincahan
10. Urutan perkenaan tubuh dengan matras saat melakukan loncat harimau adalah
- pinggul – pinggang – kepala – badan bagian belakang
 - tangan – pinggul – punggung – kepala bagian belakang
 - lengan – badan bagian belakang – pinggul – kaki
 - pinggul – badan bagian belakang – kepala – tangan
 - tangan – kepala bagian belakang – pinggul – punggung
11. Saat melakukan lompatan di atas peti yang disebut layangan kedua adalah
- awalan, menolakkan kaki, dan bertumpu pada tangan
 - tolakan kaki sampai sikap mendarat di matras
 - saat tumpuan tangan sampai sikap mendarat
 - saat menolakkan kaki sampai tangan menumpu pada peti lompat
 - saat mendarat pada matras
12. Manfaat senam taebo adalah sebagai berikut, *kecuali*
- meningkatkan daya tahan
 - meninggikan badan
 - mempertahankan berat badan
 - menguatkan otot lengan, bahu, dan kaki
 - menyehatkan jantung dan paru-paru

13. Gerak tubuh masuk ke dalam air pada loncat indah dilakukan dengan
 - a. menekuk lengan
 - b. lengan di samping telinga dan badan agak dimiringkan
 - c. dalam posisi tegak lurus dengan air
 - d. badan dan lengan mendatar
 - e. kedua kaki ditekuk
14. *Recovery* dari gerak kaki renang gaya kupu-kupu adalah
 - a. kaki diluruskan
 - b. gerak kaki dari atas ke bawah
 - c. gerak kaki dari bawah ke atas
 - d. saat kaki ditegangkan
 - e. saat pergelangan kaki diluruskan dengan tungkai
15. Dalam tubuh manusia, HIV berkembang biak pada cairan

a. air susu ibu	d. keringat
b. air mata	e. darah
c. cairan otak	

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan cara melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola!
2. Sebutkan jenis-jenis tendangan pada sepak bola!
3. Apa yang dimaksud dengan layangan awal atau layangan pertama pada lompat di atas peti?
4. Mengapa konsentrasi sangat penting dalam olahraga pencak silat?
5. Jelaskan jenis-jenis loncatan pada loncat indah!
6. Bagaimana gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya kupu-kupu?
7. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
8. Sebutkan bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru!
9. Jelaskan urutan gerak loncat harimau!
10. Mengapa sistem kekebalan tubuh penderita HIV/AIDS menjadi lemah?

Pelajaran 10

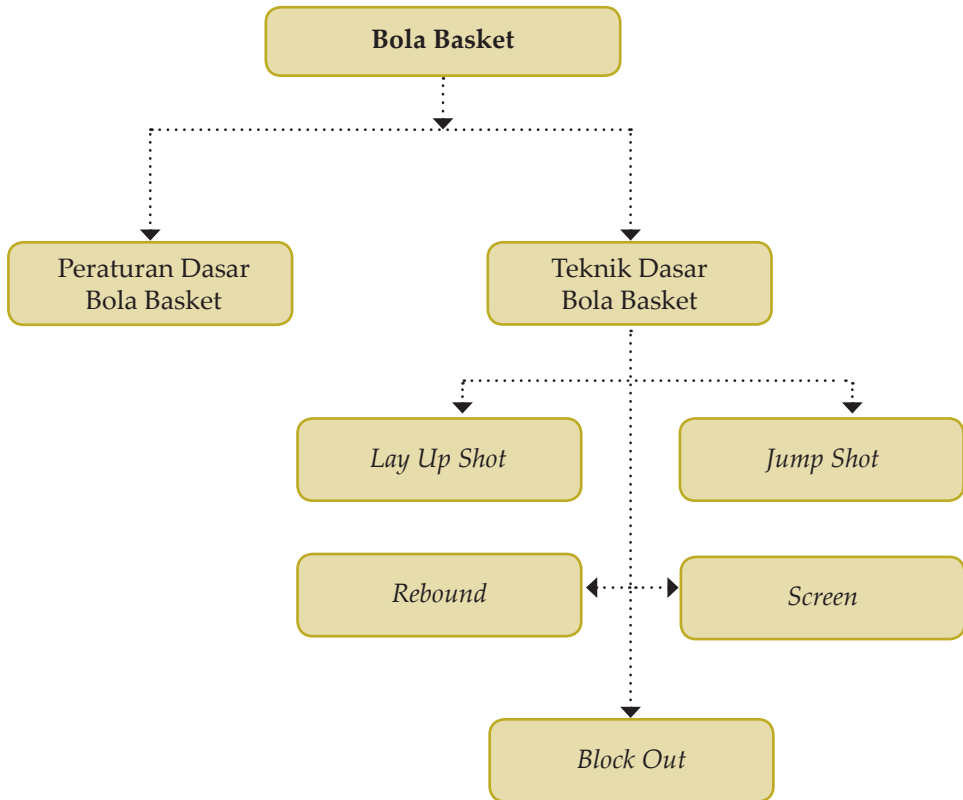
Bola Basket

Setiap permainan memiliki taktik dan pola masing-masing. Ini tentu disesuaikan dengan peraturan yang ditetapkan dalam setiap permainan. Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari teknik dan taktik beberapa permainan bola besar, yaitu bola basket. Lakukanlah permainan ini dengan bekerja sama dengan teman maupun guru Anda serta menjunjung nilai kejujuran. Kerja keras dan rasa percaya diri sangat memengaruhi perkembangan Anda dalam menguasai permainan bola besar.



Sumber: dinobasketball.com

Peta Konsep



- Bola basket
- Peraturan
- Ring
- Lay up shot
- Jump shot
- Rebound
- Screen
- Block out

A Peraturan Dasar Permainan Bola Basket

Setiap permainan tentunya memiliki peraturan tersendiri. Sekarang, Anda akan mendalami berbagai peraturan dan strategi yang lebih terperinci. Peraturan dasar bola basket yang akan dipelajari kali ini meliputi aturan memainkan bola, mengontrol bola, penguasaan bola, dan nilai tembakan.

1. Aturan Memainkan Bola Basket

Pada permainan bola basket, bola dimainkan dengan tangan. Menendang bola atau menginju bola tidak diperkenankan kecuali jika sentuhannya tanpa sengaja.

2. Aturan Mengontrol Bola Basket

Seorang pemain dikatakan sedang mengontrol bola saat ia berada dalam posisi akan melakukan lemparan ke dalam atau sedang memegang dan memantulkan bola dalam permainan.

Suatu regu dikatakan sedang mengontrol bola apabila salah seorang pemain regu tersebut sedang mengontrol bola atau bola dioperkan di antara pemain regu.

3. Aturan Penguasaan Bola Basket

Suatu regu menguasai bola sampai bola dikuasai oleh regu lawan atau pada saat bola telah ditembakkan ke arah jaring atau tembakan hukuman.

4. Nilai Tembakan

Angka terjadi jika bola masuk ke keranjang dari atas. Jika regu dengan sengaja membuat gol di jaringnya sendiri, maka tidak dihitung. Namun, jika salah satu pemain tidak sengaja membuat gol ke jaringnya sendiri, angkanya tetap dicatat sebagai gol oleh kapten lawannya.

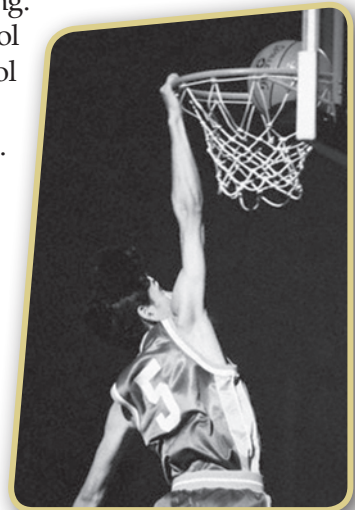
Ketentuan angka tercetak adalah sebagai berikut.

- 1 angka jika gol dari lemparan bebas.
- 2 angka jika gol dari lapangan.
- 3 angka jika gol dari daerah 3 angka.

Jika seorang pemain dengan tidak sengaja menyebabkan bola masuk jaring dari bawah, permainan dilanjutkan dengan bola loncat antara 2 pemain yang berlawanan.

Adapun beberapa peraturan lainnya yang terdapat dalam permainan bola basket.

- Pertandingan dinyatakan berakhir karena hal-hal berikut.
 - 1) Apabila suatu kesalahan terjadi bersamaan dengan atau sebelum sinyal pencatat waktu untuk mengakhiri pertandingan, babak,



Gambar 10.1

Seorang pemain yang berhasil mencetak angka

Sumber: www.corbis.com

- setengah permainan atau babak tambahan, maka lemparan bebas yang terjadi sebagai akibat dari kesalahan itu harus dilaksanakan.
- 2) Babak, setengah, atau seluruh waktu bermain dihentikan saat pencatat waktu membunyikan sinyal, untuk menunjukkan akhir waktu bermain.
- b. Pemain yang harus melakukan lemparan ke dalam tidak boleh melanggar ketentuan berikut.
- 1) Melangkah ke lapangan sebelum atau sambil melepas bola.
 - 2) Menyentuh bola di lapangan sebelum disentuh pemain lain.
 - 3) Melempar bola melewati papan pantul kepada pemain lain di lapangan.
 - 4) Melempar bola dari lapangan depan kepada anggota dari satu regu yang ada di lapangan belakang.
 - 5) Bola menyentuh daerah luar lapangan atau menyentuh tiang penyangga jaring atau memasukkan bola ke jaring sebelum dioper kepada pemain di lapangan untuk lemparan ke dalam.
 - 6) Menahan bola lebih dari 5 detik.
- c. Suatu regu dinyatakan kalah oleh penyimpangan berikut.
- 1) Regu itu menolak bermain setelah diinstruksikan oleh wasit untuk melanjutkan pertandingan.
 - 2) Tindakannya menghalangi pertandingan dilanjutkan.
 - 3) 15 menit setelah waktu bermain regu tidak hadir atau pemain turun ke lapangan tidak siap.
 - 4) Regu yang dianggap kalah mendapatkan nilai 0 pada urutan peserta.
 - 5) Kemenangan diberikan regu lawan dengan angka 20–0.
- d. Pertandingan dinyatakan kalah karena kelalaian berikut.
- 1) Jika regu tersebut sedang memimpin perolehan angka dalam pertandingan, maka angka itu harus dihapus. Jika regu tersebut tidak sedang memimpin dalam perolehan angka, maka angka yang tercetak adalah 2–0. Selanjutnya, karena kelalaian tersebut mendapatkan nilai 1 dalam urutan peserta (klasifikasi) dan regu tersebut dinyatakan kalah 2–0.
 - 2) Suatu regu akan dinyatakan kalah jika jumlah pemain dari regu tersebut yang ada di lapangan kurang dari 2 orang.

5. Posisi Pemain

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya beranggotakan 5 orang pemain. Dalam permainan bola basket, pemain dibagi menjadi 3, yaitu 2 orang menjadi penjaga belakang (*guard*), 2 orang pemain depan (*forward*), dan seorang pemain tengah (*center*).

a. Pemain Depan

Tugas seorang pemain depan adalah menyusup ke pertahanan lawan. Posisi ini bersifat sebagai penyerang. Penyerang juga dapat membantu penjaga belakang menghalangi lawan memasuki daerah pertahanan.

b. Pemain Tengah

Tugas seorang pemain tengah adalah sebagai berikut.

- 1) Membendung atau memblok tembakan lawan.
- 2) Melakukan *rebound*, yaitu berusaha menguasai atau menangkap bola setelah tembakan gagal dilakukan.
- 3) Menjadi target atau sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.

c. Penjaga Belakang

Seorang penjaga belakang bertugas menjaga daerah belakang. Posisi penjaga belakang tidak berarti ia harus setiap saat ada di belakang pada saat regunya melakukan serangan. Akan tetapi, penjaga belakang juga bisa menjadi pemberi umpan kepada teman seregunya dan sesekali memasukkan bola ke keranjang lawan. Jadi, penjaga belakang memiliki tugas utama di garis pertahanan.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Bagaimana ketentuan nilai tembakan dalam permainan bola basket?
2. Kapankah suatu pertandingan dalam bola basket dinyatakan berakhir ?
3. Jelaskan ketentuan pemain dalam permainan bola basket?
4. Lakukanlah cara memainkan bola basket sesuai dengan aturan!
5. Lakukanlah cara mengontrol bola basket sesuai dengan aturan!

B Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik-teknik dasar bola basket telah Anda pelajari di **kelas X**. Beberapa teknik dasar bola basket yang akan dipelajari kali ini yaitu menembak sambil melayang (*Lay up shot*), *jump shot*, *screen*, *block out*, dan *rebound*. Tembakan *lay up* adalah teknik yang sering digunakan. Kita tidak membutuhkan tinggi yang ideal untuk melakukan tembakan ini. Tembakan ini dilakukan dalam jarak dekat dari keranjang dan didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini bisa dilakukan dari sisi kiri atau kanan keranjang. Jika menembak dari sisi kanan, gunakan tangan kanan dengan tolakan kaki kiri dan jika tembakan dilakukan dari sisi kiri, gunakan tangan kiri dengan tolakan kaki kanan.

a. Lay Up Shot

- 1) Cara melakukan *lay up shot* adalah sebagai berikut

Sikap awal

- a) Pemain menangkap bola dengan melompat ke depan.
- b) Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang.
- c) Tangkapan dilakukan dengan dua tangan.

Pelaksanaan

- Begitu mendarat, langkahkan satu langkah pendek ke depan dan menolak ke atas sambil mengangkat bola ke atas.
- Setelah mencapai lompatan tertinggi, tembakkan bola dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan ke ring.
- Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.



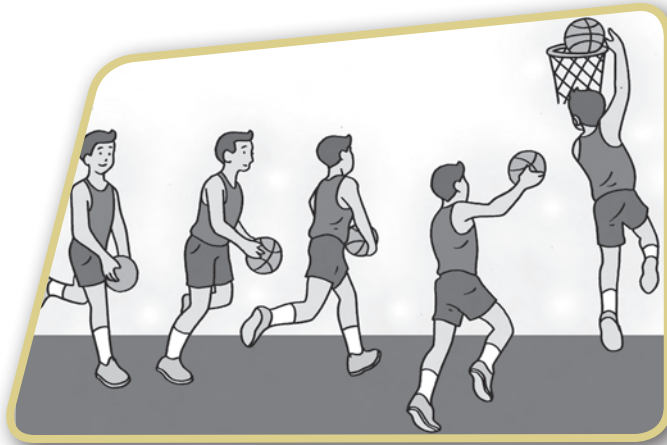
Gambar 10.2
Langkah-langkah melakukan *lay up shot*
Sumber: www.dkimage.com

2) Latihan Tembakan *Lay Up Shot*

Latihan teknik dasar *lay up shot* dapat dilakukan dengan cara-cara berikut.

Latihan 1

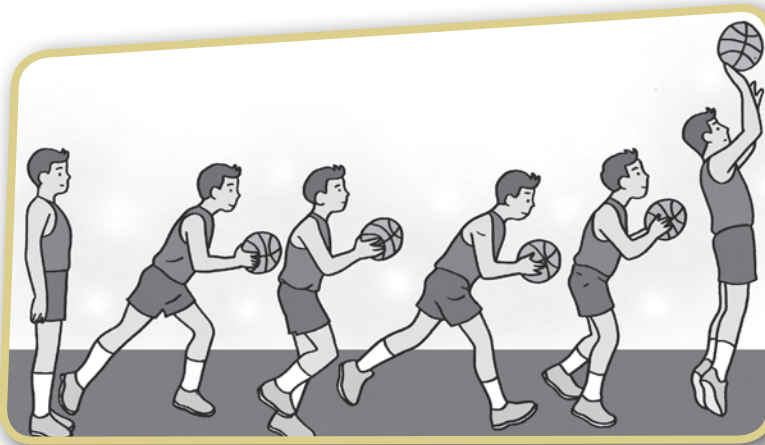
Latihan menembak sambil melayang (5–8 set). Tiap set dilakukan sebanyak 8–10 kali lompatan. Istirahat antarset berlangsung selama 3 menit.



Gambar 10.3
Latihan menembak sambil melayang

Latihan 2

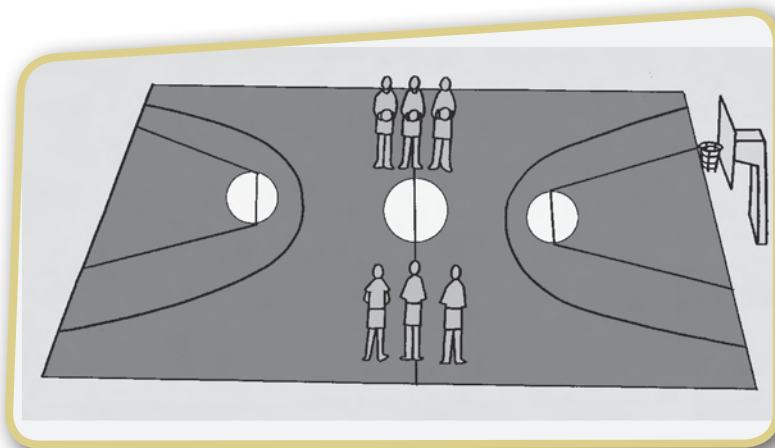
Latihan secara terpisah menggiring bola dan menembak sambil melayang tanpa melompat.



Gambar 10.4
Latihan menembak tanpa melompat

Latihan 3

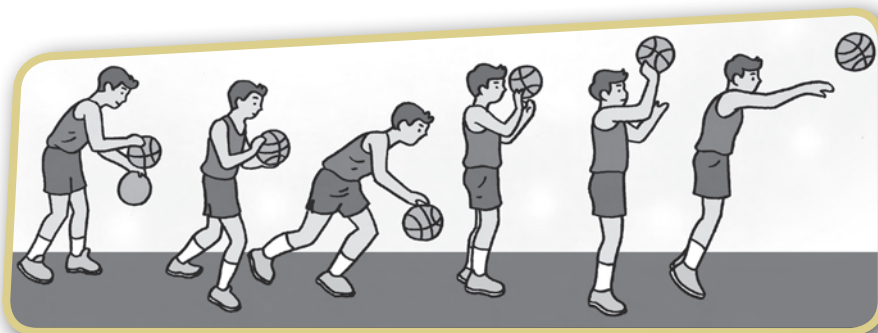
Bentuklah 2 barisan saling berhadapan, dengan jarak 5–7 meter, mulai dari garis tengah. Bola dipegang oleh salah satu barisan. Kemudian, lakukan latihan lempar-tangkap bola dan tembakan melayang.



Gambar 10.5
Latihan lempar tangkap bola

Latihan 4

Latihan dimulai dari garis tengah. Pemain paling depan melakukan *dribbling* ke arah ring. Lalu pada jarak tembakan, bola dipegang dengan kedua tangan, dilanjutkan dua langkah ke depan, melompat, dan menembak bola.



Gambar 10.6
Latihan menggiring, melompat, dan menembak bola

3) Kesalahan *Lay Up Shot*

Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *lay up* di antaranya sebagai berikut.

- Langkah pertama terlalu tinggi.
- Menerima bola tidak dalam sikap melayang.
- Bola tidak dilepaskan pada saat berhenti di udara dan atau lengan tidak diluruskan sehingga pantulan bola menjadi berlebihan.
- Pada saat melayang kaki tidak rileks.

b. *Jump Shot*

Jump shot adalah salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket. Gerak *jump shot* diiringi lompatan saat melakukan tembakan. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menghindari usaha *block* lawan terhadap gerakan *shot* yang Anda lakukan. Teknik melakukan *jump shot* adalah sebagai berikut.

- 1) Berdirilah di depan ring dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Bola dipegang dengan satu tangan di depan atas kepala, sementara tangan yang lainnya menahan bola di sampingnya.
- 3) Kedua lutut ditebuk, kemudian meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki.
- 4) Pada saat tubuh melayang di atas, dorong bola ke arah atas keranjang dengan lecutan dari pergelangan tangan sehingga bola meluncur dengan arah parabola dan masuk ke dalam keranjang.



Gambar 10.7

Jump shot

Sumber: media.2theadvocate.com

c. *Screen*

Screen adalah suatu gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan. Teknik gerak *screen* dilakukan dengan mencoba menutup arah pergerakan lawan yang menjaga teman kita, dan membuka pergerakan teman untuk bergerak melewati belakang badan teman yang melakukan *screen*.



Gambar 10.8

Screen

Sumber: www.dkimages.com

d. *Block out*

Block out adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan. Gerak ini dapat dilakukan dalam situasi berikut.

- 1) Mengambil posisi sebelum mengambil bola.
- 2) Membuka pergerakan teman yang lain untuk mengambil bola.
- 3) Mengambil posisi sebelum melakukan *rebound*.

Gerak *block out* dilakukan dengan memposisikan badan membelakangi lawan dengan kedua kaki dan kedua lengan dibuka, sehingga lawan akan semakin sulit untuk mengambil bola. Gerak *block out* ini lebih sering digunakan pada saat melakukan *rebound*.



Gambar 10.9

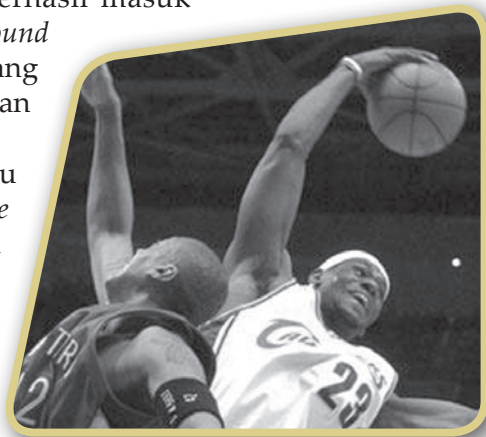
Block out

Sumber: www.corbis.com

e. *Rebound*

Rebound adalah istilah dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. *Rebound* lebih efektif jika dilakukan oleh orang yang bertubuh lebih tinggi dan lebih dekat dengan ring basket.

Rebound terbagi menjadi 2 jenis, yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*. *Offensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman. Adapun *defensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh pihak lawan.



Gambar 10.10

Rebound

Sumber: www.youth-basketball-tips.com

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

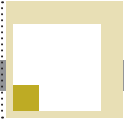
1. Bagaimana sikap awal ketika akan melakukan *lay up shot*!
2. Sebutkan 2 kesalahan pada saat melakukan *lay up shot*?
3. Apakah yang dimaksud dengan *screen*?
4. Lakukanlah teknik *lay up shot* dengan bimbingan guru Anda!
5. Lakukanlah teknik *screen*!

Refleksi

Kemampuan dapat diasah melalui latihan yang disiplin dan kontinu. Setelah Anda berlatih teknik-teknik dasar bola basket, apakah Anda merasa sudah bisa melakukan permainan tersebut dengan teknik yang benar?

Rangkuman

- Bola basket dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya beranggotakan 5 orang pemain.
- Beberapa teknik dasar bola basket yang akan dipelajari kali ini yaitu menembak sambil melayang (*Lay up shot*), *jump shot*, *screen*, *block out*, dan *rebound*.
- Tembakan *lay up* adalah teknik yang sering digunakan. Kita tidak membutuhkan tinggi yang ideal untuk melakukan tembakan ini.
- Teknik dasar bola basket meliputi *jump shot*, *screen*, *block out*, dan *rebound*.



Evaluasi 10

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Angka 3 dalam permainan bola basket didapatkan jika pemain melempar dari
 - a. daerah lemparan bebas
 - b. daerah tiga angka
 - c. ujung lapangan
 - d. tengah lapangan
 - e. sisi lapangan
2. Teknik yang membutuhkan tinggi badan yang ideal dan didahului dengan gerakan dua langkah disebut
 - a. *jump shot*
 - b. *slam dunk*
 - c. *rebound*
 - d. *lay up shot*
 - e. *dribbling*
3. Tugas seorang pemain *center* adalah
 - a. membendung serangan tim
 - b. melakukan *rebound* di daerah lawan
 - c. memberikan operan pada pemain *forward*
 - d. menjaga ring dari tembakan *lay up*
 - e. menghalangi pemain lawan
4. Berikut ini merupakan jenis-jenis kesalahan ketika melakukan *lay up shot*, kecuali
 - a. Langkah pertama terlalu tinggi.
 - b. Menerima bola tidak dalam sikap melayang.
 - c. Menerima bola dalam sikap melayang
 - d. Bola tidak dilepaskan pada saat berhenti di udara dan atau lengan tidak diluruskan sehingga pantulan bola menjadi berlebihan.
 - d. Pada saat melayang kaki tidak rileks.
5. Seorang pemain dikatakan sedang mengontrol bola saat ia berada dalam posisi
 - a. mengoper bola ke pemain lain dalam satu regu
 - b. melakukan lemparan ke dalam ring
 - c. mengawasi bola yang sedang dipegang oleh pemain lawan
 - d. menjaga daerah pertahanan
 - e. sedang memegang dan memantul-mantulkan bola dalam permainan

6. Posisi pemain yang menjadi penjaga belakang (*guard*) dalam permainan bola basket berjumlah
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang
 - e. 5 orang
7. Berikut ini beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk melatih teknik *lay up shot*, kecuali
 - a. lempar tangkap bola
 - b. *dribbling* dilanjutkan dengan melompat dan menembak bola
 - c. menembak sambil melayang
 - d. mengoper bola sambil melayang
 - e. menggiring bola dan menembak sambil melayang tanpa melompat
8. Tujuan *jump shot* adalah
 - a. menghindari usaha *block* lawan terhadap gerakan *shot*
 - b. memberikan nilai 3 setelah bola masuk ring
 - c. melakukan gerakan tipuan agar lawan terkecoh
 - d. mengusahakan operan dengan melambungkan bola
 - e. mencetak angka yang besar
9. Suatu gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan disebut
 - a. *screen*
 - b. *block out*
 - c. *shot*
 - d. *rebound*
 - e. *dribble*
10. Gerakan untuk menutup gerakan lawan disebut
 - a. *screen*
 - b. *block out*
 - c. *shot*
 - d. *rebound*
 - e. *dribble*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan posisi-posisi pemain pada permainan bola basket!
2. Apa yang dimaksud dengan *lay up shot*?
3. Kapankah suatu pertandingan bola basket dinyatakan berakhir?
4. Apa yang dimaksud dengan *rebound*?
5. Apakah tujuan dari *block out*?

C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1. Coba lakukan tembakan *jump shot* sebanyak 10 kali dan hitunglah berapa banyak bola yang bisa Anda masukkan ke dalam ring. Lakukan dengan penuh konsentrasi dan tahapan yang benar.
2. Bermainlah tiga lawan tiga dengan teman Anda. Tugas Anda adalah memblok gerakan lawan. Setiap regu menyerang sebanyak sepuluh kali serangan dan hitunglah berapa serangan yang dapat Anda blok. Lakukan latihan ini dengan senantiasa memegang nilai kejujuran dan sportivitas.

Pelajaran 11

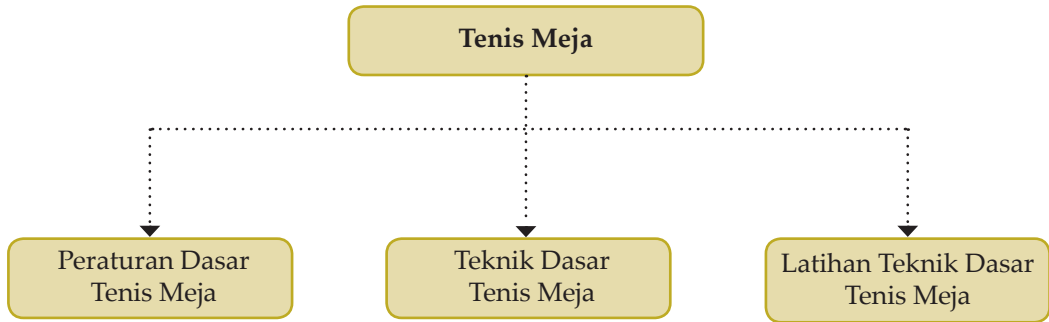
Tenis Meja

Permainan bola kecil mempunyai banyak cabang yang memiliki keunikan masing-masing. Salah satu di antaranya adalah permainan tenis meja. Tenis meja memiliki kemiripan dengan tenis lapangan, tetapi dilakukan di atas meja dan dengan beberapa peraturan yang berbeda. Hal inilah yang membuat tenis meja menjadi salah satu permainan yang menarik. Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari tenis meja dengan berbagai nilai yang terkandung di dalamnya, yaitu kerja sama, kejujuran, kerja keras, toleransi, dan percaya diri.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- *Block*
- *Bulu tangkis*
- *Chop*
- *Drive*
- *Dropshot*
- *Lift stroke*
- *Lob*
- *Push*
- *Spin*
- *Tenis meja*

A. Peraturan Dasar Tennis Meja

Permainan tenis meja pada dasarnya hampir sama dengan permainan bulu tangkis. Namun, tenis meja memiliki peraturan dan teknik-teknik dasar khusus yang berbeda. Pada bagian ini, Anda akan mempelajari hal tersebut.

Peraturan dalam permainan tenis meja meliputi istilah dalam tenis meja, nilai atau poin, dan set.

1. Istilah dalam Tennis Meja

Berikut ini istilah-istilah penting yang perlu diketahui dalam permainan tenis meja.

- a. Bola dikatakan dalam permainan jika bola diam di atas telapak tangan sebelum servis hingga terjadi poin.
- b. Poin adalah hasil suatu reli yang dihitung atau menambah angka.
- c. Bola harus dianggap telah melewati net apabila bola benar-benar lewat dari atas net, bawah net, maupun dari luar perpanjangan net.
- d. Tangan raket adalah tangan yang memegang raket.
- e. Tangan bebas adalah tangan yang tidak memegang raket.
- f. Seorang pemain dikatakan memukul bola jika menyentuh bola dengan raket atau tangan raket di bawah pergelangan.
- g. Pemain yang melakukan servis (*server*) adalah pemain yang memukul bola pertama kali dalam suatu reli.
- h. Penerima bola (*receiver*) adalah pemain yang memukul bola kedua pada suatu reli.
- i. Wasit adalah seseorang yang ditunjuk untuk mengawasi dan memimpin pertandingan.
- j. Pembantu wasit adalah seseorang yang ditunjuk untuk membantu wasit dengan keputusan-keputusan tertentu.

2. Nilai

Nilai atau poin didapatkan karena hal-hal berikut.

- a. Lawan gagal melakukan servis yang benar.
- b. Lawan gagal mengembalikan bola dengan benar.
- c. Bola menyentuh benda lain selain net setelah pemain melakukan servis atau mengembalikan bola.
- d. Bola dikembalikan tetapi keluar permukaan meja tanpa menyentuh meja.
- e. Bola yang dipukul oleh lawannya tertahan.
- f. Lawan memukul bola dua kali secara berturut-turut.
- g. Lawan memukul bola dengan sisi raket yang tidak tertutupi karet.
- h. Lawan atau apa saja yang dipakainya, menggerakkan permukaan meja.
- i. Lawan atau apa saja yang dipakainya, menyentuh net.
- j. Tangan bebas lawan menyentuh permukaan meja.
- k. Dalam permainan ganda, lawan memukul bola selain dari urutannya.

3. Set (*Game*)

Beberapa ketentuan mengenai set atau *game* antara lain sebagai berikut.

- Suatu set (*game*) dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain atau pasangan yang terlebih dahulu mendapatkan skor atau angka 11. Jika kedua pemain atau pasangan sama-sama mendapat angka 10 (10–10), maka permainan akan dimenangkan oleh pemain yang terlebih dahulu unggul 2 poin.
- Suatu pertandingan terdiri atas 3 *game*, 5 *game*, 7 *game*, atau 9 *game* terbaik.
- Permainan harus terus berlanjut hingga selesai selama *game* berlangsung, kecuali dalam pergantian set (di antara *game*) pemain diperbolehkan istirahat selama tidak lebih dari satu menit.

B. Teknik Dasar Tennis Meja

Teknik dasar tenis meja secara umum meliputi jenis-jenis pukulan, antara lain servis, *drive*, *chop*, *push*, dan *block*.

1. Servis

Sebelum pertandingan dimulai, bola harus dipukul pertama kali dengan cara memantulkannya ke meja servis dan memukulnya. Pukulan ini disebut servis. Pukulan servis harus bisa melewati jaring. Servis harus dimulai dengan bola diam bebas dalam telapak tangan terbuka dari tangan bebas yang leluasa dari pemukul servis (*server*).

Server kemudian melambungkan bola ke atas nyaris vertikal, tanpa memberikan putaran. Bola juga naik sekurang-kurang 16 cm setelah lepas dari telapak tangan bebas dan kemudian jatuh tanpa bersentuhan dengan sesuatu.

2. Drive

Teknik pukulan *drive* dilakukan dengan bet menyerong ke atas dan dari bawah. Bet sikapnya menutup. Pukulan ini dapat dikendalikan dan digunakan untuk menyerang lawan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan teknik *forehand* atau *backhand*.



a



b

Gambar 11.1

a) Servis dan b) *drive* dalam permainan tenis meja

Sumber: www.flickr.com

3. *Chop*

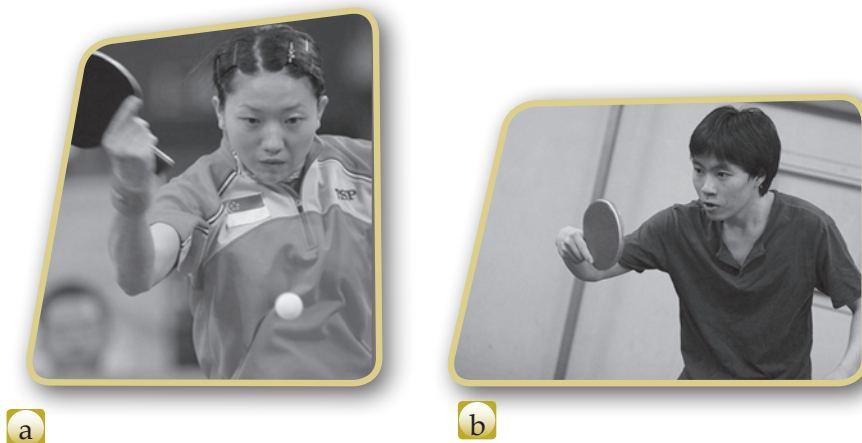
Gerakan pukulan ini mirip dengan gerakan menebang pohon. Gerakan ini bisa dilakukan untuk mengembalikan bola. Pukulan ini bisa dilakukan dengan teknik *forehand* atau *backhand*.

4. *Push*

Teknik pukulan *push* dilakukan dengan mendorong bola dengan sikap bet terbuka. Biasanya pukulan ini digunakan untuk mengembalikan pukulan yang berasal dari teknik *chop* atau *push* itu sendiri. Pukulan ini bisa dilakukan dengan teknik *forehand* atau *backhand*.

5. *Block*

Teknik ini digunakan untuk mengembalikan bola dengan sikap bet tertutup. Pukulan ini sering digunakan untuk mengembalikan bola-bola *drive* atau *top spin*.



Gambar 11.2
a) *Chop* dan b) *block* dalam permainan tenis meja
Sumber: www.flickr.com

C. Latihan Teknik Dasar Tenis Meja

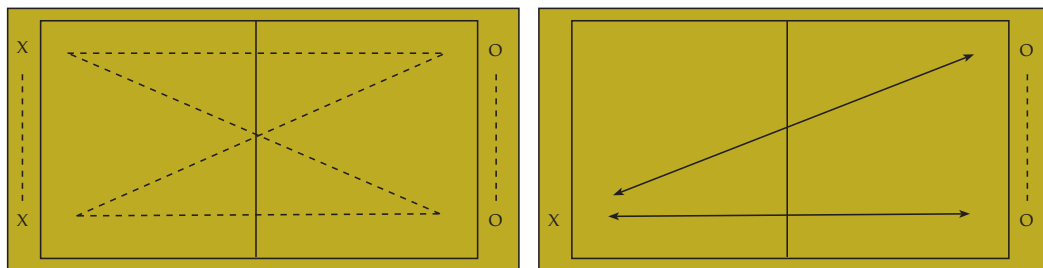
Untuk menguasai teknik dasar permainan tenis meja dengan baik, perlu dilakukan latihan yang intensif. Ikutilah latihan-latihan berikut untuk menambah kemampuan Anda dalam bermain tenis meja.

1. Latihan 1

Berdirilah di masing-masing tepi meja tenis. Lakukan permainan dengan menggunakan teknik-teknik dasar sambil bergerak ke kiri atau ke kanan. Jika belum memungkinkan, lakukan tanpa jaring.

2. Latihan 2

Latihan ini dilakukan dengan satu orang melawan dua orang. Jika belum memungkinkan, lakukan tanpa jaring. Perhatikan arah bola pada gambar berikut.



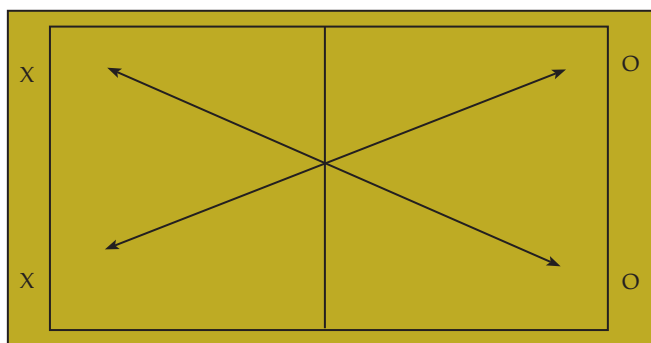
Gambar 2.10

Arah bola pada a) Latihan 1 dan b) Latihan 2

3. Latihan 3

Latihan ini dilakukan antara pasangan dengan arah dan jumlah bola yang berbeda. Variasinya adalah sebagai berikut.

- 1) Menggunakan satu bola dengan arah menyilang.
- 2) Menggunakan satu bola dengan arah lurus.
- 3) Menggunakan dua bola dengan arah menyilang.
- 4) Menggunakan dua bola dengan arah lurus.
- 5) Menggunakan gerakan berputar ke belakang dan ke depan.



Gambar 2.11

Arah bola pada latihan tenis meja

Latihan 1

Kerjakanlah latihan-latihan berikut dengan benar!

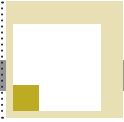
1. Apa yang dimaksud dengan pembantu wasit?
2. Jelaskan peraturan yang berhubungan dengan set (*game*)!
3. Bagaimana cara melakukan servis?
4. Apa yang dimaksud dengan pukulan *push*?
5. Bagaimana gerakan bola dalam pukulan *chop*?

Refleksi

Anda telah mempelajari teknik-teknik dasar tenis meja. Apakah Anda sudah menerapkan teknik-teknik tersebut dalam permainan dengan benar?

Rangkuman

- Servis adalah pukulan pembuka dalam permainan bulu tangkis. Servis harus dilakukan sesuai dengan peraturan.
- Jenis-jenis pukulan servis dalam bulu tangkis antara lain servis *drive*, servis pendek, servis panjang, dan servis cambukan.
- Jenis-jenis pukulan dalam bulu tangkis di antaranya pukulan servis, pukulan net, pukulan *dropshot*, dan pukulan *lob*.
- Teknik dasar pukulan dalam tenis meja antar lain pukulan servis, *drive*, *chop*, *push*, dan *block*.



Evaluasi 11

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Berikut ini adalah istilah-istilah penting dalam permainan tenis meja, *kecuali*
 - a. poin
 - b. *server*
 - c. *receiver*
 - d. *smash*
 - e. wasit
2. Untuk memperoleh nilai atau poin dalam permainan tenis meja, dapat dilakukan dengan cara berikut, *kecuali*
 - a. bola menyentuh benda lain selain net setelah pemain melakukan servis atau mengembalikan bola.
 - b. bola dikembalikan tetapi keluar permukaan meja tanpa menyentuh meja
 - c. lawan memukul bola dua kali secara berturut-turut.
 - d. lawan memukul bola dengan muka raket yang tertutupi karet
 - e. tangan bebas lawan menyentuh permukaan meja
3. Pukulan pertama kali yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja disebut
 - a. *smash*
 - b. servis
 - c. *drive*
 - d. *push*
 - e. *slice*
4. Teknik pukulan yang dilakukan dengan bet menyerong ke atas dan dari bawah disebut
 - a. servis
 - b. *drive*
 - c. *push*
 - d. *block*
 - e. *chop*
5. Teknik pukulan *push* dilakukan dengan cara
 - a. mendorong bet menyerong ke atas
 - b. mendorong bet menyerong ke bawah
 - c. mirip dengan gerakan menebang pohon
 - d. mendorong bola dengan sikap bet terbuka
 - e. mendorong bola dengan sikap bet tertutup

6. Teknik yang digunakan untuk mengembalikan bola dengan sikap bet tertutup dinamakan
 - a. servis
 - b. *drive*
 - c. *push*
 - d. *block*
 - e. *chop*
7. Teknik *block* dilakukan dengan tujuan
 - a. untuk mengembalikan bola-bola *drive* atau *top spin*
 - b. untuk mengembalikan pukulan yang berasal dari teknik *chop* atau *push*
 - c. untuk menyerang lawan
 - d. untuk mengembalikan bola dengan sikap bet terbuka
 - e. untuk mengembalikan bola lambung
8. Suatu set (*game*) dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain atau pasangan yang terlebih dahulu mendapatkan skor atau angka
 - a. 10
 - b. 11
 - c. 12
 - d. 15
 - e. 21
9. Jika kedua pemain atau pasangan sama-sama mendapat angka 10 (10–10), maka permainan akan dimenangkan oleh pemain yang terlebih dahulu unggul
 - a. 1 poin
 - b. 2 poin
 - c. 3 poin
 - d. 5 poin
 - e. 10 poin
10. Seseorang yang ditunjuk untuk mengawasi dan memimpin pertandingan adalah
 - a. pemain
 - b. pelatih
 - c. sekuriti
 - d. juri
 - e. wasit

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan ketentuan-ketentuan servis dalam permainan tenis meja!
2. Sebutkan ukuran lapangan meja yang digunakan untuk permainan tenis meja!

3. Bagaimana cara mendapatkan poin dalam permainan tenis meja?
4. Sebutkan dan jelaskan jenis-jenis pukulan dalam permainan tenis meja!
5. Jelaskan terjadinya *game over* dalam permainan tenis meja!

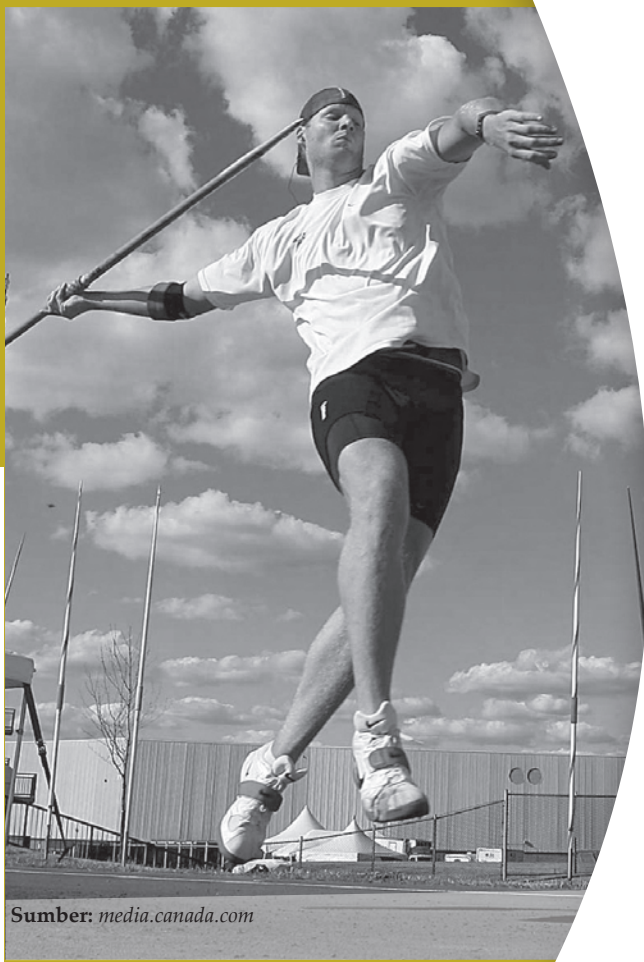
C. **Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!**

1. Bermainlah tenis meja dengan hanya menggunakan pukulan bola teman Anda. Untuk memudahkan Anda, gunakan sistem penghitungan reli. Mintalah teman Anda untuk mengumpan bola dan kembalikan bola dengan pukulan *drive*. Anda bisa melakukan pukulan ini dengan posisi *forehand* atau *backhand*. Berapa poin yang dapat Anda kumpulkan dengan pukulan ini? Hitunglah poin Anda dengan kejujuran dan tetap saling menghargai.
2. Lakukanlah permainan sederhana di mana Anda hanya melakukan *block* saja terhadap pukulan teman Anda. Mintalah teman Anda untuk melakukan pukulan sebanyak 20 kali dan hitunglah berapa pukulan yang bisa Anda *block*. Anda bisa melakukannya secara bergantian untuk mengetahui lebih dalam teknik pukulan sekaligus memb*lock* pukulan tersebut.

Pelajaran 12

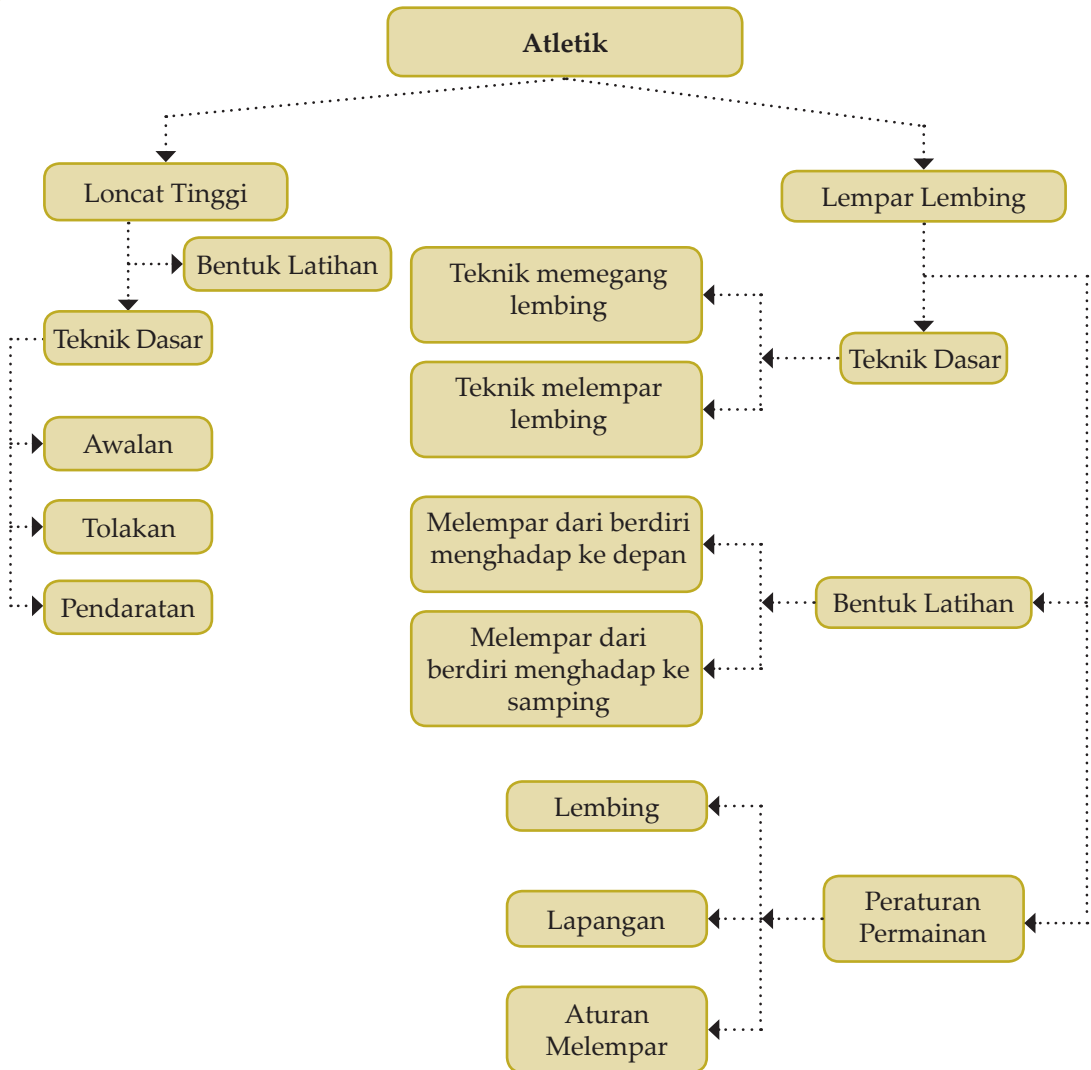
Aktivitas Atletik (2)

Apakah Anda pernah mengikuti perlombaan atletik seperti nomor lari, lempar, dan loncat? Tentu akan sangat menantang ketika Anda berusaha untuk berlari cepat, melempar, dan melompat lebih baik dari hasil yang diperoleh teman-teman Anda. Namun, Anda perlu mengetahui bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam nomor-nomor atletik. Sekarang, Anda akan berlatih atletik nomor lempar dan loncat, yaitu lempar lembing dan loncat tinggi. Siapkan diri Anda untuk berlatih!



Sumber: media.canada.com

Peta Konsep



- Awalan
- Gaya flop
- Lempar lembing
- Lembing
- Loncat tinggi
- Melayang
- Pendaratan
- Tolakan

A. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Lembing adalah alat yang digunakan dalam olahraga ini. Alat ini berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam di salah satu ujungnya. Pada dasarnya lempar lembing berarti melempar lembing dari tangan dengan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak lemparan sejauh mungkin.

1. Teknik Dasar Lempar Lembing

Dalam lempar lembing terdapat beberapa teknik dasar yang harus diketahui. Teknik dasar tersebut meliputi cara memegang, membawa, dan melempar lembing.

a. Memegang Lembing

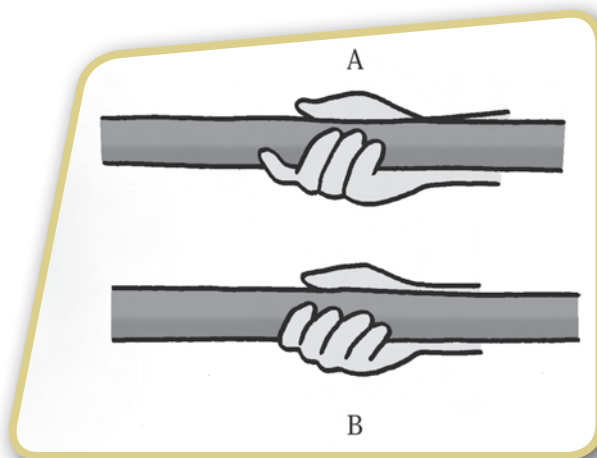
Cara memegang lembing yang biasa dilakukan para pelempar, yaitu cara Amerika dan cara Finlandia.

1) Cara Amerika

Pegang lembing di bagian belakang lilitan lembing dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibu jari menekannya di bagian permukaan yang lain. Sementara itu, jari-jari lain turut melingkar di badan lembing dengan longgar.

2) Cara Finlandia

Pegang lembing pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang lembing dan agak serong ke arah yang wajar. Jari-jari lainnya turut melingkar di badan lembing dengan longgar.



Gambar 12.1

Cara memegang lembing: a) cara Amerika dan b) cara Finlandia

b. Membawa Lembing

Ada tiga cara membawa lembing yang biasa digunakan pelempar saat melakukan awalan, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap serong ke atas.
- 2) Lembing dibawa di belakang badan sepanjang alur lengan dengan mata lembing menghadap ke arah depan serong ke atas.
- 3) Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap serong ke arah bawah.



Gambar 12.2
Cara membawa lembing

c. Melempar Lembing

Melempar lembing terbagi menjadi beberapa tahap yaitu awalan, lemparan, dan akhiran.

1) Awalan

Awalan berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, sikut menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri atas langkah silang (*cross step*). Pada bagian akhir dapat dilakukan langkah dengan beberapa cara berikut.

- a) Dengan jingkat (*hop step*)
- b) Dengan langkah silang di depan (*cross step*)
- c) Dengan langkah silang di belakang (*rear cross step*)

Proses peralihan (*cross step*) dilakukan saat kaki diturunkan. Kedua bahu diputar perlahan ke arah kanan (bukan kidal), lengan kanan mulai bergerak dan diluruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang. Pandangan selalu melihat lurus ke depan.

2) Lemparan

Pada gerak melemparkan lembing, tarik bahu kanan dan lengan melakukan gerakan melempar melalui poros bahu dengan kuat ke depan-atas. Badan bergerak melewati kaki depan, lalu melepaskan lembing.

3) Akhiran

Gerak akhir lemparan dilakukan dengan melangkahkan kaki ke depan untuk menyeimbangkan gerak agar tidak terjatuh dan tidak melebihi garis batas lemparan.



Gambar 12.3
Rangkaian gerak lempar lembing

2. Bentuk Latihan Lempar Lembing

Berikut ini adalah bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih lempar lembing. Mintalah pengawasan dari guru Anda saat berlatih.

a. Melempar dari berdiri menghadap ke depan

- 1) Pelempar berdiri menghadap ke depan dengan kaki terpisah selebar bahu.
- 2) Lembing ditarik dan dipegang di atas kepala, menunjuk ke tanah dengan sudut runcing.
- 3) Lembing dilemparkan untuk menancap di tanah 3–4 meter ke depan.

b. Melempar berdiri menghadap ke samping

- 1) Pelempar berdiri dengan kaki 60–90 cm terpisah dengan kaki menunjuk lurus ke depan.
- 2) Berat badan ada di belakang, pada kaki kanan.
- 3) Kepala menghadap ke depan, sedangkan pinggang dan bahu menghadap ke samping.
- 4) Lembing ditarik di mana mata lembing dekat dengan mata pelempar sebelah kanan.
- 5) Telapak tangan kanan menghadap ke atas dan di atas garis bahu.
- 6) Memulai gerakan dengan mengangkat sedikit kaki dari tanah, dan berat badan ada pada kaki kanan yang dibengkokkan sedikit.
- 7) Dorong kaki kanan dengan kuat, berporos pada telapak kaki dan meletakkan kaki kiri di tanah dengan tumit lebih dulu.

- 8) Pinggang akan memutar ke depan membentuk punggung melengkung, dengan bahu, lengan, dan tangan mengikuti.
- 9) Selama melakukan seluruh gerakan melempar, siku harus dipertahankan selalu dekat dengan lembing.

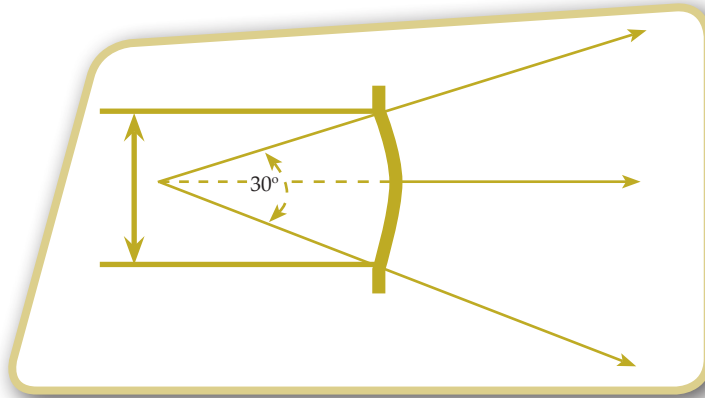
3. Peraturan Perlombaan Lempar Lembing

Berikut ini beberapa peraturan yang diberlakukan dalam perlombaan lempar lembing.

a. Lembing

Lembing terbuat dari bambu dengan bagian ujung runcing yang terbuat dari logam. Lembing terdiri atas tiga bagian, yaitu mata lembing, badan lembing, dan pegangan lembing. Ukuran lembing yang digunakan untuk putra memiliki panjang 2,6–2,7 meter dan beratnya 800 gram. Sementara itu, lembing yang digunakan oleh putri memiliki panjang 2,2–2,3 meter dan beratnya 600 gram.

b. Lapangan Lempar Lembing



Gambar 12.5
Lapangan lempar lembing

Berikut ini penjelasan tentang lapangan lempar lembing.

- 1) Lintasan awal dibatasi oleh garis 5 cm dan terpisah 4 meter. Panjang lintasan minimal 30 m dan maksimal 36,5m.
- 2) Lengkung lemparan dibuat dari kayu atau logam dan dicat putih selebar 7 cm. Lengkungan ini datar dengan tanah dan merupakan busur dari lingkaran yang berjari-jari 8 meter. Garis 1,5 meter terletak melilit titik pusat gravitasi lembing.
- 3) Sudut lemparan dibentuk dari dua garis yang dibuat dari titik pusat lengkung-lemparan dengan sudut 29 derajat memotong kedua ujung lengkung lemparan, dengan tebal garis sektor 5 cm.

c. Aturan Melempar

Setiap atlet berhak melempar sebanyak 3 kali. Lemparan dilakukan dengan menggunakan satu tangan. Atlet akan didiskualifikasi karena hal-hal berikut.

- 1) Lembing tidak dipegang pada pembalutnya.
- 2) Setelah dipanggil 2 menit belum melempar.
- 3) Menyentuh besi batas lemparan sebelah atas.
- 4) Setelah melempar keluar lewat garis sektor lempar.
- 5) Lembing jatuh di luar garis sektor lempar.
- 6) Ujung lebing tidak membekas pada tanah.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Sebutkan cara-cara memegang lebing!
2. Bagaimana teknik melempar lebing yang benar?
3. Jelaskan aturan melempar dalam perlombaan lempar lebing!
4. Lakukan teknik memegang lebing yang benar dengan bimbingan guru Anda!
5. Lakukan teknik melempar lebing yang benar dengan bimbingan guru Anda!

B. Loncat Tinggi

Tujuan dari loncat tinggi adalah meloncat melewati mistar setinggi-tingginya dan mendarat pada matras dengan tidak menjatuhkan mistar. Untuk dapat meloncat melewati mistar, tentu diperlukan kekuatan, kelentukan, dan kecepatan yang digabungkan menjadi keterampilan gerak dalam menolak, melayang di atas mistar, dan melakukan pendaratan dengan baik.

Dalam loncat tinggi dikenal beberapa teknik gaya lompatan. Gaya lompatan dalam loncat tinggi di antaranya gaya langsung (*straight jump*), gaya gunting (*scissors*), gaya *eastern cut off*, gaya guling sisi (*western roll*), gaya putar (*straddle*), dan gaya terlentang (*flop*).

Gaya yang masih sering digunakan dan mampu bersaing untuk mendapatkan hasil lompatan yang tinggi, yaitu gaya *straddle* dan gaya *flop*. Berikut ini akan dibahas loncat tinggi gaya *flop* yang terdiri atas awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat.

1. Awalan

Awalan terdiri atas 7–9 atau 11 langkah cepat. Gerakan lari awalan dilakukan melalui garis yang melengkung pada dua hingga tiga langkah terakhir. Kaki

diarahkan sejajar dengan mistar. Lengan dipersiapkan untuk gerakan kombinasi. Badan sedikit condong ke belakang.

Awalan lari pada gaya flop lebih cepat daripada gaya *straddle*. Awalan lari dapat dilakukan dari tiga arah berikut.

- Melengkung
- Dari posisi awal tegak lurus dengan mistar, dilanjutkan dengan lari melengkung
- Berlari lurus dari sudut menyerupai awalan lari gaya *straddle* untuk membuat gerakan membelakangi mistar pada saat tolakan

2. Tolakan

Kaki tolakan diawali dari tumit, dan menekuk tungkai tolak. Kaki menolak dalam posisi sejajar dengan mistar.

3. Saat Melayang

Pada saat melayang, posisi badan membelakangi mistar dan kedua tungkai yang menggantung sedikit ditarik. Kedua lengan di samping badan dan pinggul diangkat sehingga menghasilkan lengkungan pada badan. Badan siap diturunkan dan kaki diangkat dan ditarik agar tidak mengenai mistar. Setelah itu, lutut diluruskan ke atas.

4. Pendaratan

Mendarat dilakukan dengan punggung, kemudian dilanjutkan dengan gerak tungkai.



Gambar 12.6
Loncat tinggi gaya flop

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

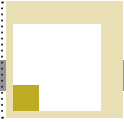
1. Apakah tujuan dari loncat tinggi?
2. Sebutkan macam-macam gaya loncat tinggi!
3. Jelaskan rangkaian gerak loncat tinggi gaya flop!
4. Lakukanlah latihan setiap tahapan gerak loncat tinggi gaya flop dengan bimbingan guru Anda!

Refleksi

Anda telah mempelajari teknik lempar lembing dan salah satu gaya dalam teknik loncat tinggi. Apakah Anda dapat menerapkannya dalam suatu perlombaan bersama teman-teman Anda dengan teknik gerak yang baik dan selalu menjaga keselamatan dalam melakukan gerak?

Rangkuman

- Cara memegang lembing yang biasa dilakukan para pelempar, yaitu cara Amerika dan cara Finlandia.
- Ada tiga cara membawa lembing yang biasa digunakan pelempar saat melakukan awalan, di antaranya sebagai berikut.
 - Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap ke serong atas.
 - Lembing dibawa di belakang badan sepanjang alur lengan dengan mata lembing menghadap ke arah depan serong ke atas.
 - Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap serong ke arah bawah.
- Rangkaian gerak pada loncat tinggi terdiri atas awalan lari, tolakan, melayang, dan pendaratan.
- Prinsip dalam loncat tinggi adalah melompat melewati mistar dan mendarat pada matras dengan tidak menjatuhkan mistar.
- Gaya lompatan dalam loncat tinggi di antaranya gaya langsung, gaya gunting, gaya *eastern cut off*, gaya guling sisi, gaya putar, dan gaya terlentang.



Evaluasi 12

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Olahraga yang pada mulanya berasal dari kegiatan berburu atau berperang adalah
 - a. lempar batu
 - b. lempar cakram
 - c. loncat jangkit
 - d. lempar lembing
 - e. lempar martil
2. Apabila seorang peloncat melakukan kesempatan loncatan dan menyentuh mistar, maka
 - a. loncatan diulang
 - b. dinyatakan sah
 - c. loncatan dinyatakan baik
 - d. loncatan tidak akan tinggi
 - e. loncatan salah
3. Lemparan lembing dianggap tidak sah jika
 - a. menggunakan dua tangan
 - b. lembing dipegang pada pembalutnya
 - c. lembing dilempar dengan satu tangan
 - d. menggunakan putaran pinggul
 - e. dilakukan dengan berjingkat
4. Berikut adalah cara memegang lembing, *kecuali*
 - a. letakkan dan pegang lembing di atas bahu dengan ujung lembing ke atas
 - b. lembing dipegang di depan dada dengan ujung lembing ke bawah
 - c. lembing dipegang di belakang, menempel pada tangan yang memegang lembing diluruskan
 - d. lembing diletakkan di atas kepala dengan ujung lembing ke atas
 - e. lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing ke bawah
5. Saat akan melempar, gerakan kaki kanan mendahului kaki kiri, tetapi saat mendarat, kaki kiri
 - a. di belakang kaki kanan
 - b. sejajar kaki kanan
 - c. ada di depan kaki kanan
 - d. mengangkat di atas tanah
 - e. berdampingan dengan kaki kanan

6. Cara memegang lembing pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang lembing dan agak serong ke arah yang wajar, jari-jari lainnya turut melingkar di badan lembing dengan longgar adalah
 - a. cara Amerika
 - b. cara Finlandia
 - c. cara Swedia
 - d. cara Rumania
 - e. cara Australia
7. Berikut ini yang termasuk bentuk latihan gerak lempar lembing adalah
 - a. melempar bola berekor dengan satu tangan
 - b. menangkap bola berekor
 - c. melempar bola dengan dua tangan
 - d. melatih kekuatan
 - e. berlari cepat
8. Nomor loncat yang melakukan pendaratan menggunakan punggung terlebih dahulu adalah ...
 - a. loncat *straddle*
 - b. loncat tinggi flop
 - c. loncat jangkit
 - d. loncat tinggi gaya langkah
 - e. loncat tinggi gaya gunting
9. Rangkaian gerak loncat tinggi adalah
 - a. awalan-tolakan-saat melayang-pendaratan
 - b. awalan-saat melayang-pendaratan
 - c. tolakan-saat melayang-awalan-pendaratan
 - d. awalan-melayang-pendaratan
 - e. tolakan – awalan – saat melayang – pendaratan
10. Pernyataan yang benar mengenai lengkung lemparan adalah
 - a. harus dibuat dari kayu
 - b. dicat putih
 - c. merupakan busur dari lingkaran
 - d. dibuat tidak terlalu datar
 - e. dibuat dengan lebar 7 cm

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan tiga cara membawa lembing!
2. Bagaimana kriteria lembing yang digunakan untuk kelompok putra dalam suatu perlombaan?
3. Bilamana suatu lemparan didiskualifikasi?
4. Sebutkan langkah-langkah dalam loncat tinggi!
5. Apa perbedaan loncat tinggi gaya flop dengan loncat tinggi gaya *straddle*?

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Lakukan latihan lempar lembing dengan menerapkan teknik-teknik yang baik dan benar!
Perhatikan pula keselamatan pada saat melempar lembing.
2. Lakukan rangkaian gerak loncat tinggi gaya flop dengan benar dari mulai awalan – tolakan – melewati mistar - pendaratan!

Pelajaran 13

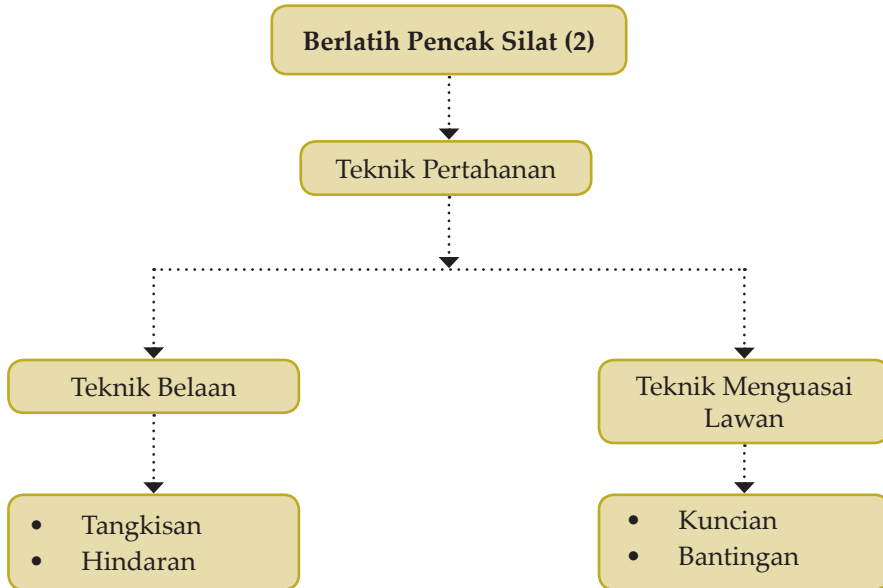
Berlatih Pencak Silat(2)

Selain serangan, prinsip dan teknik dasar pencak silat yang harus dikuasai adalah pertahanan. Sebagai olahraga bela diri, berbagai bentuk gerakan pertahanan dipelajari dalam ilmu pencak silat. Alat pertahanan yang digunakan adalah tangan, kaki, tumit, siku, jari-jari, kepala, dan bagian tubuh lainnya. Teknik bertahan ini sangat penting dikuasai untuk menghindarkan diri dari serangan lawan sehingga Anda dapat membela dan menjaga diri dengan baik dan benar. Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari beberapa teknik dasar lanjutan pencak silat yang terdiri atas berbagai teknik pertahanan, seperti belaan dan hindaran. Ayo pelajari dan praktikkanlah teknik-teknik tersebut dengan semangat!



Sumber: www.ssc.gov.sg

Peta Konsep



- Egosan
- Elakan
- Hindaran
- Kuncian
- Sapuan
- Tangkapan
- Tangkisan

A. Teknik Belaian

Belaian adalah upaya untuk menggagalkan serangan. Belaian terbagi menjadi dua, yaitu tangkisan dan hindaran. Dengan melakukan belaian, Anda akan terhindar dari berbagai serangan musuh dan dapat mempertahankan diri. Penggunaan teknik belaian akan bergantung pada kondisi serangan yang dihadapi.

1. Tangkisan

Tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan. Tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut adalah jenis-jenis tangkisan.

- Tangkisan tepis** menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaan telapak tangan dalam. Arah gerakannya dari dalam ke luar dan dari atas ke bawah.
- Tangkisan gedik** adalah tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal. Perkenaannya, yaitu lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas ke bawah.
- Tangkisan kelit** adalah tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka dengan perkenaannya telapak tangan luar. Arah gerakannya dari dalam ke luar atau sebaliknya.



Gambar 13.1

a) Tangkisan tepis, b) tangkisan gedik, dan c) tangkisan kelit

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

- Tangkisan siku** adalah tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam.
- Tangkisan jepit atas** menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan. Arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.
- Tangkisan jepit bawah** hampir sama dengan tangkisan jepit atas, hanya saja posisi tangan mengepal dan diarahkan ke bawah.



Gambar 13.2

a) Tangkisan siku, b) tangkisan jepit atas, dan c) tangkisan jepit bawah

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

- g. **Tangkisan potong** menggunakan satu tangan dan lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong. Perkenaannya adalah lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.
- h. **Tangkisan sangga** menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku. Perkenaannya, yaitu lengan bawah luar dengan gerakan dari bawah ke atas dan posisi tangan mengepal.
- i. **Tangkisan galang** adalah tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus. Tangan mengepal sambil digerakkan ke samping dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar.

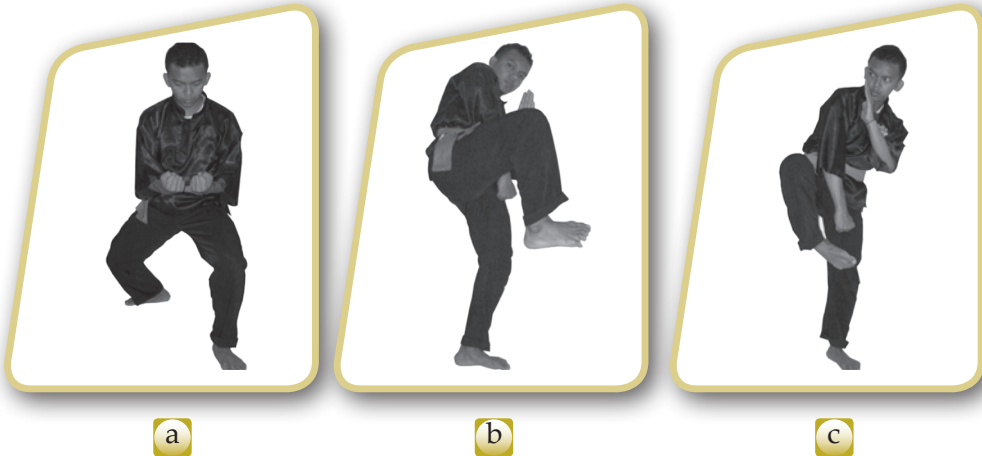


Gambar 13.3

a) Tangkisan potong, b) tangkisan sangga, dan c) tangkisan galang

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

- j. **Tangkisan kepruk** menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan ke bawah. Perkenaannya adalah punggung kepala tangan.
- k. **Tangkisan kibas** menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atau dari samping dengan perkenaannya telapak kaki.
- l. **Tangkisan lutut** menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang, dengan lintasan dari dalam ke luar.



Gambar 13.4

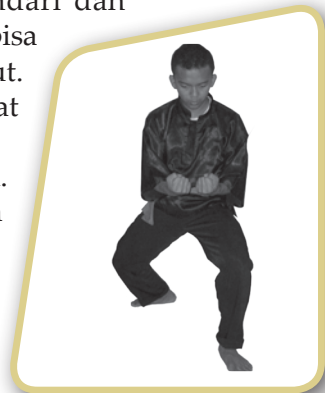
a) Tangkisan kepruk, b) tangkisan kibas, dan c) tangkisan lutut

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Hindaran

Hindaran adalah suatu kondisi untuk menghindari dan mengelak dari berbagai serangan lawan, sehingga Anda bisa terhindar dan selamat dari serangan-serangan tersebut. Ada beberapa macam teknik dasar hindaran yang dapat dilakukan yaitu elakan, egosan, dan kelitan.

- a. **Elakan** adalah cara menghindari serangan lawan. Hindari serangan lawan dengan memindahkan salah satu kaki ke belakang atau ke samping sehingga posisi tubuh berubah (miring).
- b. **Egosan** yaitu cara menghindari serangan lawan dengan memindahkan kedua kaki sampai posisi tubuh berubah (merunduk).
- c. **Kelitan** adalah cara menghindari serangan lawan tanpa memindahkan posisi kaki. Kelitan dilakukan hanya menjauhkan serangan dari anggota badan yang terancam serangan tersebut.



Gambar 13.5

Elakan

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009



Gambar 13.6
a) Egosan dan b) kelitan
Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan belaan?
2. Apakah perbedaan antara tangkisan jepit bawah dan tangkisan jepit atas?
3. Apa yang dimaksud dengan hindaran?
4. Lakukanlah gerakan tangkisan tepis dan kelit!
5. Lakukanlah gerakan elakan dan egosan yang baik dan benar!

B. Teknik Menguasai Lawan

Kuncian dan bantingan dalam pencak silat adalah bagian dari teknik untuk menguasai lawan dan membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan ataupun anggota badan lainnya. Teknik ini pada umumnya diawali dengan teknik tangkapan dan dilanjutkan dengan teknik kuncian dan bantingan sesuai dengan kondisi dan tingkat serangan yang diterima oleh seorang pesilat. Berikut ini adalah beberapa teknik kuncian yang terdapat dalam pencak silat.

- a. Teknik kuncian 1, sasarannya lengan bagian atas.
- b. Teknik kuncian 2, sasarannya leher.
- c. Teknik kuncian 3, sasarannya pinggang atau punggung lawan, dengan cara menekankan lutut dan menarik kaki tangan atau bahu lawan.
- d. Teknik kuncian 4, sasarannya pergelangan kaki lawan.

- e. Teknik kunci 5, digunakan untuk menggagalkan usaha lawan menangkap kaki, dengan cara menekukkan kaki atau mengunci tangan lawan dan membawa ke bawah atau membanting.
- f. Teknik kunci 6, sasarannya lengan bagian atas.
- g. Teknik kunci 7, yaitu mengunci kaki lawan dengan kaki dengan tujuan agar lawan tidak mampu bergerak atau melangkah.
- h. Teknik kunci 8, sasarannya lengan bawah.



Gambar 13.7

a) Teknik kunci 1, b) teknik kunci 2, c) teknik kunci 3, dan d) teknik kunci 4

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009



a



b



c



d

Gambar 13.8

a) teknik kuncian 5, b) teknik kuncian 6 c) Teknik kuncian 7 dan d) teknik kuncian 8

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

2. Teknik Bantingan

Bantingan adalah teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan. Berikut ini adalah beberapa teknik bantingan yang terdapat dalam pencak silat.

- Teknik bantingan 1, gunanya untuk memusnahkan serangan kaki lawan dengan menggunakan teknik bantingan dengan bantuan besetan.
- Teknik bantingan 2, merupakan salah satu cara untuk mengakhiri serangan lawan dengan teknik bantingan melalui bahu atau pundak.

- c. Teknik bantingan 3, merupakan salah satu cara untuk mengakhiri serangan lawan dari belakang dengan teknik bantingan melalui bahu atau pundak.
- d. Teknik bantingan 4, yaitu mengakhiri serangan lawan dengan cara mengangkat tubuh lawan pada saat titik berat lawan masih berada di atas (belum stabil).



a



b



c



d

Gambar 13.9

a) Teknik bantingan 1, b) teknik bantingan 2, c) Teknik bantingan 3 dan, d) teknik bantingan 4

Sumber: Dokumentasi penerbit, 2009

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kuncian dan bantingan?
2. Lakukanlah teknik kuncian dan bantingan dengan benar!
3. Sebutkan jenis-jenis teknik kuncian dan teknik bantingan!

Refleksi

Anda sudah mempelajari dan mempraktikkan teknik pertahanan dalam olahraga pencak silat. Sudahkah Anda menguasai setiap teknik gerakannya dengan baik dan benar?

Info Olahraga

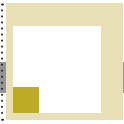
Pada dasarnya pencak silat aliran Cimande mempunyai suatu strategi tertentu yang sangat erat hubungannya dengan kekuatan atau tenaga, kecepatan, dan keseimbangan. Pencak silat Cimande cenderung menggunakan “tenaga ledak” karena dilihat dari caranya menggunakan “jarak”. Mereka cenderung memelihara jarak, sebagai titik tolak serangan maupun titik tolak penghindaran.



Sumber: www.persaudaraansetiahatiterate.blogspot.com

Rangkuman

- Belaen adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaen terbagi menjadi dua, yaitu tangkisan dan hindaran.
- Dengan melakukan belaen, Anda akan terhindar dari berbagai serangan musuh dan dapat mempertahankan diri.
- Penggunaan teknik belaen bergantung pada kondisi serangan yang dihadapi.
- Tangkisan adalah suatu teknik belaen untuk menggagalkan serangan lawan dengan teknik melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh.
- Hindaran adalah suatu kondisi di mana Anda menghindari dan mengelakkan diri dari berbagai serangan lawan, dengan demikian Anda bisa terhindar dan selamat dari serangan-serangan tersebut.
- Kunci dan bantingan dalam pencak silat adalah bagian dari teknik untuk menguasai lawan dan membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya.



Evaluasi 13

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Teknik bertahan dalam pencak silat sangat penting dikuasai untuk
 - a. menjatuhkan lawan
 - b. mematikan lawan
 - c. menghindari dan menyelematkan diri
 - d. mengunci lawan
 - e. menyerang lawan
2. Upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran disebut
 - a. serangan
 - b. belaan
 - c. hindaran
 - d. egosan
 - e. bantingan
3. Teknik belaan untuk mengagalkan serangan lawan dengan menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh dikenal dengan
 - a. serangan
 - b. belaan
 - c. tangkisan
 - d. egosan
 - e. hindaran
4. Berikut ini adalah teknik-teknik tangkisan, *kecuali*
 - a. tepis
 - b. gedik
 - c. kelit
 - d. gibas
 - e. kunci
5. Suatu kondisi di mana Anda menghindari dan mengelakkan diri Anda dari berbagai serangan lawan, dengan demikian Anda bisa terhindar dan selamat dari serangan-serangan tersebut adalah
 - a. serangan
 - b. belaan
 - c. hindaran
 - d. egosan
 - e. kuncian

6. Tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki disebut
 - a. tepis
 - b. gedik
 - c. kelit
 - d. kibas
 - e. siku
7. Gambar berikut adalah salah satu teknik hindaran yang disebut



- a. kelitan
 - b. belaan
 - c. hindaran
 - d. egosan
 - e. kuncian
8. Teknik untuk menguasai lawan dan membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya adalah
 - a. kelitan
 - b. belaan
 - c. hindaran
 - d. kuncian
 - e. egosan
9. Bantingan adalah teknik yang diawali dengan
 - a. menyerang lawan
 - b. menjatuhkan lawan
 - c. mengangkat anggota tubuh lawan
 - d. menghindari lawan
 - e. menangkis lawan
10. Gerakan menghindar dengan memindahkan kedua kaki sampai posisi tubuh merunduk disebut
 - a. elakan
 - b. egosan
 - c. kelitan
 - d. celorong
 - e. belaan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Jelaskan pelaksanaan dalam teknik:
 - a. tangkisan kelit; dan
 - b. tangkisan sangga.
2. Mengapa pertahanan sangat penting dalam olahraga pencak silat?
3. Bagaimana cara melakukan kelitan yang baik?
4. Apa kegunaan dan manfaat dari teknik belaan?
5. Jelaskan beberapa teknik kuncian dan bantingan!

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Teknik-teknik belaan berikut ini!
 - Tangkisan tepis
 - Tangkisan gedik
 - Tangkisan kelit
 - Tangkisan siku
 - Tangkisan jepit atas
 - Tangkisan jepit bawah
 - Tangkisan potong
 - Tangkisan sangga
 - Tangkisan galang
 - Tangkisan kepruk
 - Tangkisan kibas
 - Tangkisan lutut
 - Elakan
 - Egosan
 - Kelitan
2. Lakukan latihan teknik kuncian dan bantingan beberapa kali, sehingga Anda lancar dan dapat memeragakannya dengan baik dan benar!

Pelajaran 14

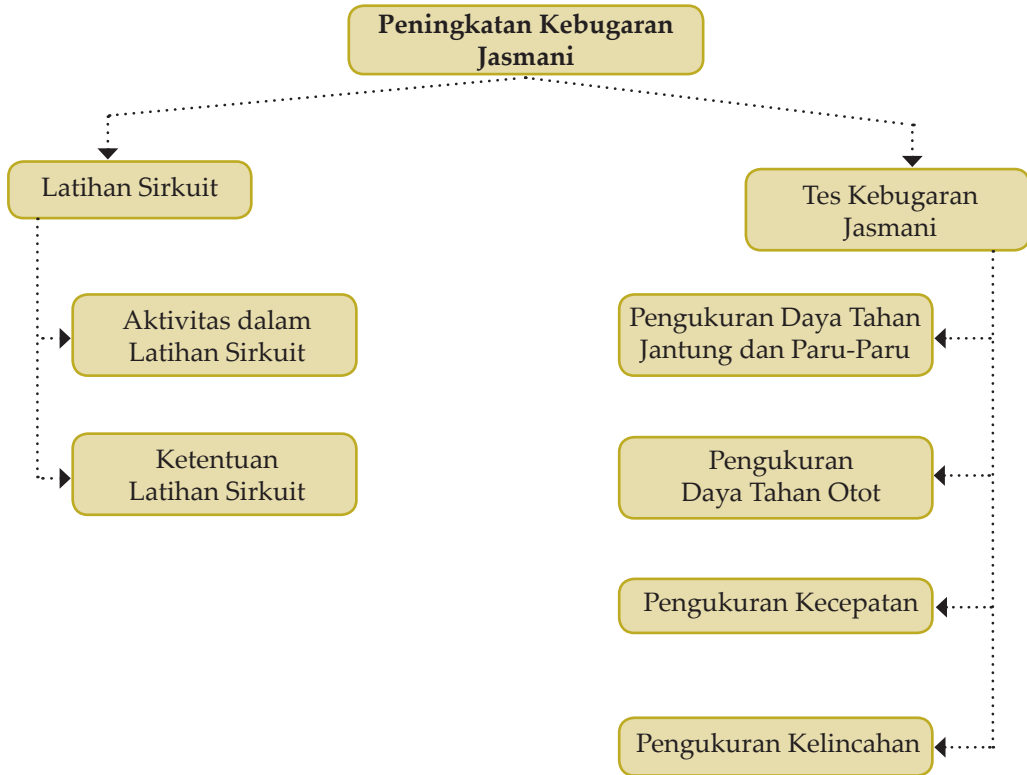
Aktivitas Peningkatan Kebugaran (2)

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui pembinaan kondisi fisik atau olahraga yang dilakukan secara teratur serta selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik merupakan pondasi untuk meningkatkan kinerja bagi setiap orang dalam setiap aktivitas fisiknya. Dalam pembinaan ini diperlukan sebuah pengukuran yang tepat dan cermat untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari program peningkatan kebugaran yang dilakukan. Bagaimanakah cara mengukur kualitas tingkat kebugaran yang baik? Anda akan mempelajarinya pada pelajaran berikut.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Daya tahan
- Frekuensi
- Intensitas
- Kecepatan
- Kekuatan
- Kelincahan
- Latihan sirkuit
- Tes kebugaran

Contoh latihan sirkuit yang dilaksanakan di taman kota yang dapat berfungsi sebagai tempat olahraga, yaitu sebagai berikut.

- a. Jumlah pos terdiri atas 8 pos.
- b. Setiap gerakan dilakukan pengulangan 15 kali atau sesuai petunjuk dengan 2 set.
- c. Semua dilakukan sebanyak 2 seri (2 putaran pos).
- d. Interval antar pos 3–4 menit dilakukan dengan jogging atau jalan santai
- e. Setiap pos diisi dengan jenis olahraga yang berbeda-beda, yaitu sebagai berikut.
 - 1) Pos 1 melakukan lompatan dengan memainkan *skipping* selama 2×3 menit.
 - 2) Pos 2 melakukan *sit up* dengan pengulangan 15×2 set.
 - 3) Pos 4 melakukan lari hilir mudik (*shuttle run*) 2×10 meter.



Gambar 14.2

a) Lompat tali atau *skipping* b) *sit up*, dan c) *shuttle run*

Sumber: www.corbis.com dan www.takkle.com

- 4) Pos 6 melakukan latihan beban ringan sebanyak 15×2 set.
- 5) Pos 7 melakukan lari zig zag bolak balik dengan jarak 10 meter sebanyak 2 set.



Gambar 14.3

a) Latihan beban dan b) lari zig zag

Sumber: www.corbis.com

- 6) Pos 8 melakukan *push up* sebanyak 15×2 set.
- 7) Pos 9 melakukan *squat jump* 15×2 set.
- 8) Pos 10 melakukan lari mengelilingi taman selama 2 putaran dengan jogging.



Gambar 14.4

a) *Push up*, b) *squat jump*, dan c) jogging

Sumber: www.corbis.com

2. Ketentuan Latihan Sirkuit

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan sirkuit, di antaranya sebagai berikut.

- a. Semua pos harus dilakukan dengan sebaik-baiknya sesuai petunjuk.
- b. Interval antarpos dilakukan dengan jogging.
- c. Lakukan untuk semua pos sebanyak 2 seri atau 2 putaran.

Selain dilakukan di ruang terbuka, taman ataupun lapangan, latihan sirkuit juga dapat dilakukan di ruang kebugaran (*fitness*) dengan menggunakan alat atau mesin *weight training*. Alat-alat kebugaran yang modern ini dapat membantu dan menunjang berbagai gerakan atau aktivitas fisik dengan berbagai bentuk yang dilakukan untuk latihan sirkuit. Latihan ini pada umumnya sering dilakukan di kalangan atlet karena alat-alatnya relatif cukup mahal. Akan tetapi, bagi sekolah atau siswa yang memiliki sarana dan prasarana sejenis ini dapat mencoba untuk mempraktikkan bentuk latihan sirkuit *weight training* tersebut.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan latihan sirkuit?
2. Di manakah tempat yang cocok untuk melakukan latihan sirkuit?
3. Sebutkan ketentuan-ketentuan dalam latihan sirkuit!
4. Lakukan lompatan dengan memainkan *skipping* selama 2×3 menit!
5. Lakukan jogging mengelilingi lapangan olahraga di sekolah Anda selama 2 putaran!

B. Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam tes ini, yang menjadi objek pengukuran adalah unsur-unsur gerak dalam olahraga. Unsur-unsur gerak tersebut antara lain daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kecepatan, dan kelincahan. Pengukuran terhadap keempat unsur gerak tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pengukuran Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan melakukan tes lari sejauh 2,4 km. Fasilitas dan sarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes lari 2,4 km adalah sebagai berikut.

- Lintasan lari sepanjang 2,4 km. Untuk lintasan lari dapat pula memanfaatkan jalan datar sepanjang 2,4 km.
- Stopwatch
- Nomor dada
- Bendera start
- Alat tulis-menulis

Adapun petugas yang diperlukan antara lain:

- 1 orang pemberi aba-aba (starter);
- pencatat waktu sesuai dengan kemampuan petugas dan jumlah peserta; serta
- pengawas lintasan sesuai dengan kondisi lintasan dan jumlah peserta tes.

Dalam pelaksanaannya, peserta tes berlari secepat mungkin sepanjang lintasan dengan jarak tempuh 2,4 km. Jika peserta tidak mampu berlari secara terus menerus, mereka boleh berjalan kaki, kemudian lari lagi. Pada saat pengukuran, peserta tidak boleh berhenti untuk istirahat atau minum. Jika hal tersebut dilakukan, peserta dinyatakan gagal.

Waktu yang ditempuh dari saat start sampai melalui garis finis sepanjang 2,4 km dicatat sebagai skor akhir peserta tes. Kemudian, catatan waktu tersebut dicocokkan dengan tabel berikut untuk memperoleh gambaran mengenai kebugaran jasmani peserta dalam hal kecepatan.

Tabel 14.1 Kategori Penilaian Tes Lari 2,4 km

Jenis Kelamin	Waktu (Menit.detik)	Kategori
Laki-laki	<08.37	Sangat baik dan terlatih
Perempuan	<11.50	
Laki-laki	08.37–9.40	Sangat baik
Perempuan	11.50–12.29	
Laki-laki	09.41–10.48	Baik
Perempuan	12.30–14.30	

Laki-laki	10.49–12.10	Sedang
Perempuan	14.31–16.54	
Laki-laki	12.11–15.30	Kurang
Perempuan	16.55–18.30	
Laki-laki	>15.31	Sangat kurang
Perempuan	>18.31	

2. Tes Pengukuran Daya Tahan Otot

Push up dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengukur daya tahan otot. Fasilitas dan sarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes *push up* adalah sebagai berikut.

- Lantai datar atau matras
- Stopwatch*
- Alat tulis-menulis

Petugas yang terlibat dalam tes ini yaitu satu orang petugas yang mencatat jumlah gerakan *push up* sekaligus mampu memberikan contoh gerakan yang benar. Peserta tes mulai melakukan gerakan *push up* setelah ada aba-aba “ya”. Peserta melakukan gerakan *push up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik. Penilaian dilakukan berdasarkan tabel berikut.

Tabel 14.2 Kategori Penilaian Tes *Push up*

Jenis Kelamin	Jumlah Gerakan <i>Push up</i>	Kategori
Laki-laki	>54	Sangat baik
	45 – 54	Baik
	35 – 44	Cukup
	20 – 34	Kurang
	0 – 19	Sangat kurang
Perempuan	>48	Sangat baik
	34 – 48	Baik
	17 – 33	Cukup
	6 – 16	Kurang
	0 – 5	Sangat kurang

3. Pengukuran Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan, tes yang biasa dilakukan adalah lari cepat. Fasilitas dan sarana yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini, antara lain lintasan lari minimal 64 m, meteran, bendera juri, peluit, dan *stopwatch*. Dalam pelaksanaannya, peserta tes berdiri di belakang garis start. Ketika aba-aba “ya”, peserta tes lari secepat-secepatnya untuk menempuh jarak sejauh-jauhnya selama 6 detik.

Hasil pengukuran adalah skor terbaik dari dua kali kesempatan lari yang diberikan selama 6 detik sejak aba-aba “ya” sampai bunyi peluit tanda waktu selesai. Hasil tersebut dicocokkan dengan tabel berikut ini.

Tabel 14.3 Kategori Penilaian Tes Lari Cepat

Jenis kelamin	Jarak yang Ditempuh (yard)	Kategori
Laki-laki	>50	Sangat baik
	48 – 50	Baik
	43 – 47	Cukup
	40 – 42	Kurang
	0 – 39	Sangat kurang
Perempuan	>42	Sangat baik
	40 – 42	Baik
	35 – 39	Cukup
	32 – 34	Kurang
	0 – 31	Sangat kurang

catatan: 1 yard = 0,914 meter

4. Pengukuran Kelincahan

Tujuan pelaksanaan tes *shuttle run* adalah untuk mengukur kelincahan dalam berlari dan mengubah arah. Fasilitas dan sarana yang digunakan, antara lain lintasan lari sepanjang 9,14 m dan lebar 1,2 m, kapur atau pita, dua buah potongan kayu dengan ukuran 5 × 5 × 10 cm, dan *stopwatch*.

Peserta tes berdiri di belakang garis start. Ketika aba-aba “ya”, peserta tes lari cepat menuju garis finis sambil mengambil sebuah potongan kayu yang berada di belakang garis finis. Kemudian, peserta berlari cepat kembali menuju garis start sambil meletakkan dengan baik potongan kayu yang telah diambil (tidak dilemparkan) di belakang garis start. Gerakan ini diulang sekali hingga kedua potongan kayu dapat dipindahkan dengan sempurna. *Stopwatch* dihidupkan bersamaan dengan aba-aba “ya” hingga peserta tes melewati garis finis setelah memindahkan kedua potongan kayu dengan sempurna di belakang garis start.

Hasil pengukuran tes ini adalah skor terbaik dari dua kali kesempatan dan skor ini dicatat sebagai skor akhir peserta tes. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan pengelompokkan data mulai dari yang paling cepat sampai yang paling lambat.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa tujuan dilaksanakannya tes kebugaran jasmani
2. Sebutkan objek-objek pengukuran dalam tes kebugaran jasmani!
3. Jelaskan prosedur pelaksanaan tes lari cepat!
4. Lakukanlah tes lari cepat, kemudian hitunglah denyut nadi Anda!

Info Olahraga

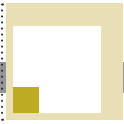
Para pelari mempunyai kemampuan untuk tahan bekerja dalam periode waktu yang lama. Sementara itu, para atlet angkat besi lebih banyak menunjukkan ketahanan otot sehingga para pelatih menyarankan untuk melakukan latihan beban di dalam rutinitas sehari-hari. Berlari menambah kekuatan otot yang menghasilkan tenaga, terutama pada tubuh bagian bawah. Produksi energi yang berlebih akan diubah menjadi kapasitas yang lebih besar untuk menghasilkan kerja yang lebih lama.

Refleksi

Anda telah mempelajari dan mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani. Anda juga telah melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani. Bagaimana hasil tes Anda? Apakah Anda memiliki tingkat kebugaran yang tergolong baik?

Rangkuman

- Latihan sirkuit adalah bentuk suatu seri aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pos-pos latihan yang terletak di sepanjang lintasan untuk jalan kaki, jogging, atau lari.
- Pada setiap pos latihan sirkuit ditempatkan papan yang memuat petunjuk bagaimana berlatih olahraga dengan menggunakan alat yang tersedia. Tercantum pula berapa set dan pengulangan dalam melakukan gerakan tersebut.
- Tes kebugaran jasmani merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data mengenai kebugaran jasmani seseorang.
- Tujuan dilaksanakan tes ini adalah untuk dapat memantau kebugaran jasmani seseorang atau sekelompok orang agar dapat diambil langkah-langkah pengembangan yang tepat. Tes ini penting untuk dilakukan agar tercipta kebugaran jasmani dalam diri setiap orang.
- Tes kebugaran jasmani meliputi pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru, pengukuran daya tahan otot, pengukuran kecepatan, dan pengukuran kelincahan.



Evaluasi 14

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Suatu tes yang bertujuan mengumpulkan informasi atau data mengenai kebugaran jasmani seseorang disebut
 - a. tes kebugaran
 - b. tes kesehatan jasmani
 - c. tes kebugaran jasmani
 - d. tes kekebalan tubuh
 - e. tes kesegaran jasmani
2. Pengertian tes sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau suatu objek tertentu dikemukakan oleh
 - a. Wahjoedi
 - b. W.J. Latumeten
 - c. Tonny Wen
 - d. Emil Thies
 - e. William T. Morgan
3. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
 - a. kesehatan tubuh
 - b. kekuatan tubuh
 - c. kesehatan jasmani
 - d. kebugaran jasmani
 - e. ketahanan tubuh
4. Berikut ini merupakan ciri-ciri orang yang memiliki tubuh bugar, *kecuali*
 - a. berpandangan sehat
 - b. mampu menjaga harga diri
 - c. memiliki pergaulan yang baik
 - d. ceroboh dalam melakukan berbagai tindakan
 - e. banyak beraktivitas
5. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak disebut juga
 - a. *health related fitness*
 - b. *movement related fitness*
 - c. *skill related fitness*
 - d. *body movement related fitness*
 - e. *skill related fitness*
6. Kapasitas otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu disebut
 - a. kekuatan otot
 - b. kelentukan otot
 - c. daya tahan otot
 - d. keterampilan otot
 - e. ketahanan otot
7. Istilah lain untuk kelincahan adalah
 - a. *speed*
 - b. *agility*
 - c. *endurance*
 - d. *strength*
 - e. *stamina*

8. Suatu proses untuk memperoleh nilai dari suatu objek dengan menggunakan alat ukur atau tes yang baku disebut
 - a. penilaian
 - b. pengukuran
 - c. pencatatan
 - d. pengembangan
 - e. pemantauan
9. Berikut ini yang termasuk fasilitas dan sarana yang digunakan dalam tes lari 2,4 km, *kecuali*
 - a. matras
 - b. *stopwatch*
 - c. nomor dada
 - d. alat tulis-menulis
 - e. papan tolak
10. Salah satu jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan adalah
 - a. tes lari 2,4 km
 - b. tes jalan cepat 4,8 km
 - c. tes lari cepat 6 detik
 - d. *shuttle run test*
 - e. *cross country*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Sebutkanlah klasifikasi kebugaran jasmani!
3. Sebutkanlah petugas yang diperlukan dalam pelaksanaan tes lari 2,4 km!
4. Sebutkanlah fasilitas dan sarana yang diperlukan dalam tes *push up*!
5. Jelaskanlah prosedur pelaksanaan *shuttle run test*!

C. Praktikkanlah latihan-latihan berikut ini!

1.
 - a. Susunlah jadwal untuk melakukan latihan sirkuit secara terencana dan disertai peningkatan beban latihan. Lakukan dengan sungguh-sungguh jadwal latihan tersebut.
 - b. Buatlah konsep latihan sirkuit yang kira-kira cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tentukanlah pos-posnya masing-masing beserta jenis latihan dalam setiap pos. Kemudian, lakukan latihan sirkuit yang telah Anda rancang tersebut.
2. Lakukanlah kegiatan berikut untuk memantau tingkat kebugaran jasmani Anda.
 - a. Lakukan gerakan atau latihan sebagai bagian dari tes kebugaran jasmani.
 - b. Catatlah hasil dari tes kebugaran tersebut.
 - c. Lakukan gerakan dan penilaian terhadap siswa lain secara bergantian atau bergiliran.

Pelajaran 15

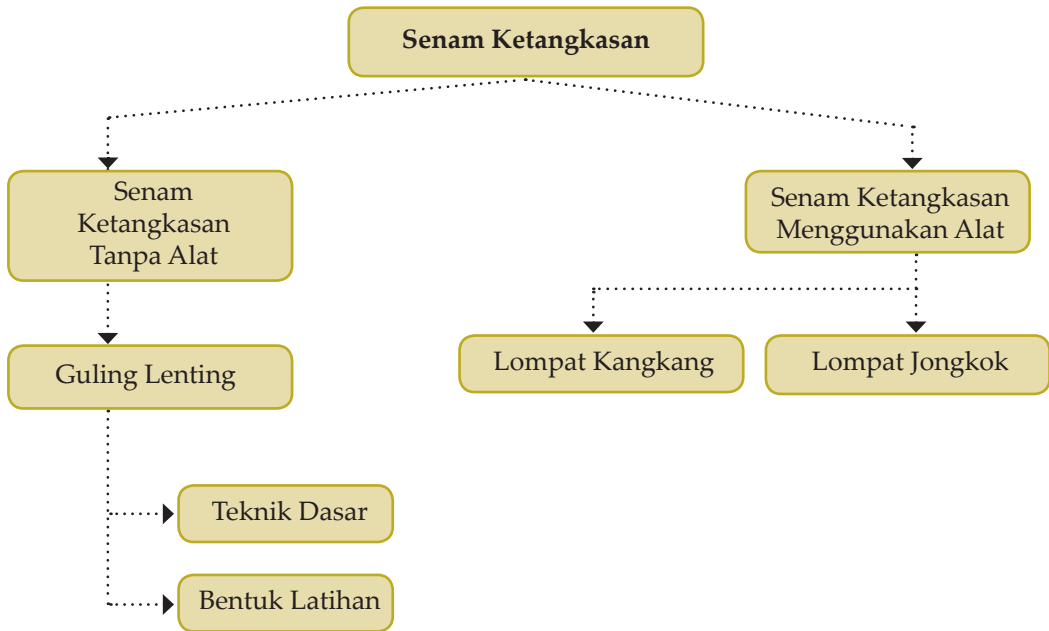
Aktivitas Senam (2)

Senam sangat indah jika dilihat dalam suatu rangkaian gerakannya. Apakah Anda pernah melakukan rangkaian senam ketangkasan? Untuk melakukannya diperlukan keberanian dan rasa percaya diri yang tinggi. Walaupun jenis senam ini membutuhkan keterampilan gerak khusus, namun hal tersebut bukanlah halangan untuk mempelajari senam ketangkasan. Melalui latihan yang disiplin dan sungguh-sungguh, Anda juga bisa melakukannya. Sekarang, Anda akan berlatih melakukan senam ketangkasan, baik tanpa alat maupun dengan menggunakan alat. Ayo, bersiaplah!



Sumber: capoeira.uchicago.edu

Peta Konsep



- Guling lenteng
- Kuda-kuda lompat
- Lompat jongkok
- Lompat kangkang
- Matras
- Senam ketangkasan

A. Guling Lenting

Guling lenting adalah suatu gerak senam lantai dengan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan ini dapat diawali dengan gerak guling depan atau gerak mengayun guling belakang sebelumnya. Lakukan setiap latihan dengan bimbingan guru Anda.

1. Teknik Dasar Guling Lenting

Gerak guling lenting dilakukan dengan cara berikut.

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kedua lengan diangkat ke atas.
- Tempatkan kedua tangan sebagai tumpuan untuk melakukan gulingan ke depan.
- Setelah gerakan gulingan dimulai, kedua kaki lurus dan rapat. Posisikan kedua tungkai lurus ke belakang dekat kepala, siku dibengkokkan, serta telapak tangan bertumpu pada matras di samping telinga.
- Lakukan guling ke depan. Pada saat tungkai telah melewati kepala, tolakkan tungkai ke atas depan dan mendorong kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur.
- Lakukan pendaratan dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan, kemudian diikuti dengan gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.



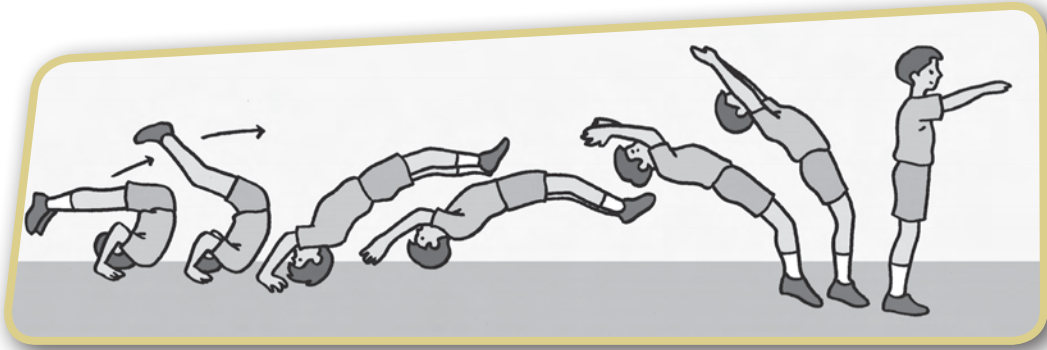
Gambar 15.1
Rangkaian gerak guling lenting

2. Bentuk Latihan Guling Lenting

Latihan gerak guling lenting dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Latihan melenting dari posisi tidur di matras

Ambil posisi tubuh tidur terlentang pada matras. Tangan berada di samping badan. Angkat kedua kaki ke belakang, kemudian lemparkan kedua kaki ke atas depan dan mendarat dengan kedua ujung kaki. Posisi tubuh bagian belakang tidak menyentuh matras, hanya bertumpu pada pundak dan kedua ujung kaki.



Gambar 15.2
Guling lenting dari posisi tidur

b. Latihan melenting dengan tumpuan tangan

Ambil posisi seperti latihan sebelumnya, hanya saja kedua tangan bertumpu di samping telinga. Pada saat gerak melemparkan tungkai, kedua tangan sudah mulai melakukan gerak mendorong.

Setelah menguasai bentuk latihan tersebut, Anda dapat melakukan latihan gerak dengan awalan guling depan atau ayunan guling belakang sehingga dapat menambah dorongan untuk menolak dan melemparkan kaki ke depan.

Latihan 1

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan rangkaian gerak guling lenting berikut!
Awalan – gerak guling – lentingan – pendaratan
2. Lakukanlah gerak guling ke depan sebagai gerak dasar guling lenting!

B. Lompat di Atas Kuda-Kuda

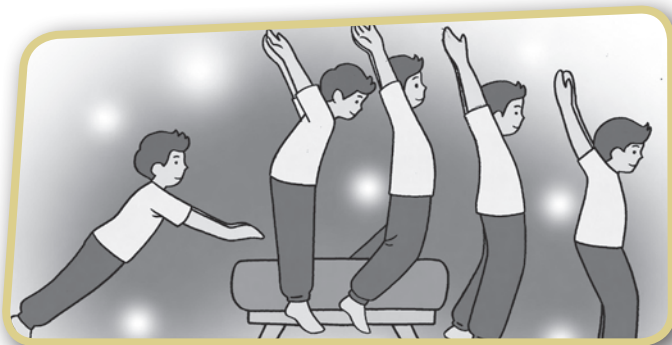
Pada bagian ini, Anda akan berlatih senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Alat yang digunakan, yaitu kuda-kuda lompat sebagai tumpuan. Adapun gerakan senam ketangkasan dengan alat ini adalah lompat kangkang dan lompat jongkok.

1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang dilakukan dengan melayang di atas matras dan kedua kaki dibuka. Latihan lompatan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Larilah dengan awalan beberapa langkah.
- b. Tolakkan kedua kaki pada papan tolak sekuat-kuatnya dengan lengan mengayun dari belakang.

- c. Kedua tangan bertumpu pada kuda-kuda.
- d. Pada saat melayang, pandangan tetap ke depan dan kaki dibuka dengan posisi tungkai berada di sisi kanan dan kiri atas kuda-kuda.
- e. Kedua kaki bersiap melakukan pendaratan dengan ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas.



Gambar 15.3

Lompat kangkang dengan tumpuan kuda-kuda lompat

2. Lompat Jongkok

Cara melakukan lompat jongkok dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

- a. Lakukan awalan dengan lari cepat dan badan condong ke depan.
- b. Tolakkan kedua kaki pada papan tolak dengan lengan diayunkan ke atas.
- c. Saat badan melayang ke atas depan, kedua lengan lurus dan pandangan fokus pada ujung kuda-kuda lompat.
- d. Tolakkan tangan sekuatnya saat tangan menyentuh bagian ujung kuda-kuda. Posisi badan membentuk sudut 30° dengan punggung kuda-kuda lompat.
- e. Saat mendarat, ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas.



Gambar 15.4

Lompat jongkok dengan tumpuan kuda-kuda lompat

Latihan 2

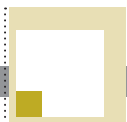
1. Jelaskan cara melakukan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan tumpuan kuda-kuda lompat!
2. Lakukanlah gerak senam lompat kangkang dengan bimbingan guru Anda!

Refleksi

Anda telah mempelajari keterampilan senam guling lenting dan lompat pada peti atau kuda-kuda lompat. Apakah Anda dapat melakukan gerak guling lenting, serta melompati kuda-kuda lompat dengan lompat jongkok dan lompat kangkang dengan teknik yang benar?

Rangkuman

- Guling lenting dilakukan dengan cara berguling ke depan, kemudian tungkai ditolakkan ke atas depan dan mendorong kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur dan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan.
- Lompat kangkang dilakukan dengan lari menolak pada papan tolak, tangan bertumpu pada kuda-kuda, pada saat melayang kaki dibuka, lengan direntangkan, dan pandangan ke depan. Saat mendarat, ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas.
- Lompat jongkok dilakukan dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat, dilakukan dengan cara menolakkan kedua kaki dan saat badan melayang ke atas depan, kedua lengan bertumpu dan menolakkan kedua tangan dengan kuat pada ujung kuda-kuda lompat. Posisi badan membentuk sudut 30° dengan punggung kuda-kuda lompat, kemudian mendarat dengan ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas.



Evaluasi 15

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Hal yang dilakukan pada saat melakukan putaran sebelum lentingan pada guling lenting adalah
 - a. posisikan kedua tungkai lurus ke belakang dekat kepala
 - b. siku dibengkokkan
 - c. telapak tangan bertumpu pada matras
 - d. tangan diluruskan
 - e. kedua lengan berada di samping telinga
2. Pada saat mengguling di atas kuda-kuda lompat, kemampuan menolak berada pada
 - a. kekuatan kaki untuk melompat
 - b. kekuatan kedua lengan untuk menolak
 - c. kecepatan gerak berpindah
 - d. kecepatan tangan menekuk
 - e. kekuatan tangan untuk menolak
3. Bantuan yang dapat diberikan pada latihan lompat di atas peti adalah
 - a. berdiri di belakang siswa yang melakukan gerak
 - b. berdiri di samping lintasan siswa bergerak dan menjaga keseimbangan gerakan
 - c. berdiri di depan siswa dan membantu menarik lengan
 - d. jongkok di depan siswa dan mendorong kaki ke depan
 - e. berdiri di samping peti
4. Untuk melakukan gerak guling lenting gerakan yang harus dikuasai adalah
 - a. *back roll*
 - b. *forward roll*
 - c. *headstand*
 - d. sikap lilin
 - e. berdiri dengan kepala
5. Lompat jongkok pada kuda-kuda lompat dapat dilakukan dengan cara
 - a. melentingkan kaki saat melompat
 - b. melakukan tumpuan dengan lengan pada ujung peti
 - c. melakukan putaran badan ke depan
 - d. menempatkan posisi tegak lurus dengan peti
 - e. melayang di atas kuda-kuda lompat
6. Tahap gerak melayang pada lompat kangkang adalah
 - a. meluruskan tungkai
 - b. kaki dalam posisi jongkok
 - c. lengan dan kaki dirapatkan
 - d. kedua kaki berada di samping kiri dan kanan kuda-kuda lompat
 - e. berdiri di atas kuda-kuda lompat

7. Gerak latihan senam yang membantu penguasaan lompat kangkang adalah
 - a. berjalan dengan kaki dibuka lebar
 - b. merentangkan kedua tangan saat melompat di tempat
 - c. melompati meja dengan kaki dibuka
 - d. melompati peti lompat yang tinggi
 - e. berlari cepat
8. Gerakan guling lenting diakhiri dengan
 - a. jongkok
 - b. telungkup pada matras
 - c. berdiri dengan dua kaki
 - d. duduk
 - e. kedua kaki diluruskan ke depan
9. Istilah lain dari gerak guling lenting pada olahraga senam adalah
 - a. *handspring*
 - b. *roll kop*
 - c. *headstand*
 - d. *neck kip*
 - e. *necksprong*
10. Akhiran gerak lompat jongkok adalah
 - a. jongkok
 - b. telungkup pada matras
 - c. berdiri dengan kaki mengeper
 - d. duduk
 - e. kedua kaki diluruskan ke depan

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan guling lenting?
2. Sebutkan contoh latihan guling lenting!
3. Bagaimana cara melakukan lompat kangkang?
4. Jelaskan cara melakukan lompat jongkok!
5. Alat apa yang digunakan untuk melakukan lompat kangkang dan lompat jongkok?

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Rangkaian gerakan guling lenting dari posisi berdiri dan dari posisi tidur!
2. Lakukan latihan gerak senam berikut ini!
 - Lompat kangkang dengan tumpuan kuda-kuda lompat.
 - Lompat jongkok dengan tumpuan kuda-kuda lompat.

Pelajaran 16

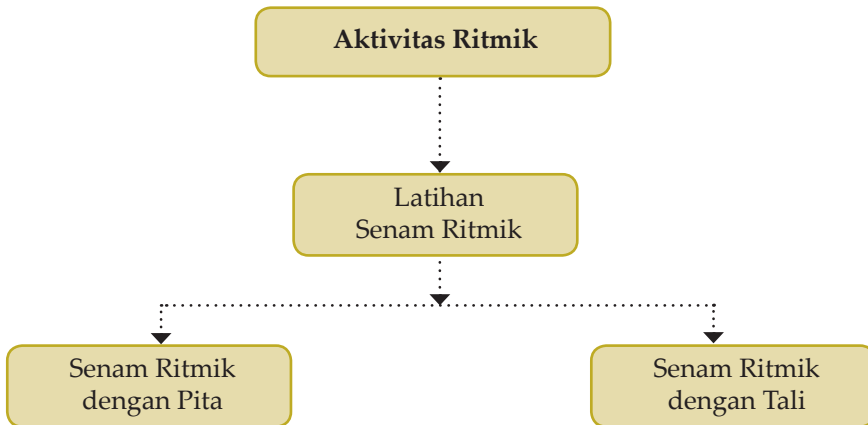
Aktivitas Ritmik (2)

Apakah Anda mengenal senam ritmik? Jenis senam yang satu ini merupakan perpaduan antara gerakan-gerakan fisik dan unsur seni. Dalam senam ritmik, berbagai gerakan senam dapat dikombinasikan sehingga menghasilkan suatu rangkaian gerak yang indah. Keindahan gerak pada senam ritmik semakin tampak ketika sang pesenam menggunakan alat seperti pita dan tali sebagai pelengkap. Apakah Anda tertarik untuk mencoba melakukan senam ritmik ini?



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Gerak cha-cha
- Pita
- Senam ritmik
- Tali

A. Latihan Senam Ritmik dengan Pita

Sekarang, Anda akan berlatih melakukan senam ritmik dengan menggunakan pita. Pada latihan ini, Anda bisa mengombinasikan berbagai gerakan lengan sehingga menghasilkan gerakan pita yang indah.

1. Latihan 1

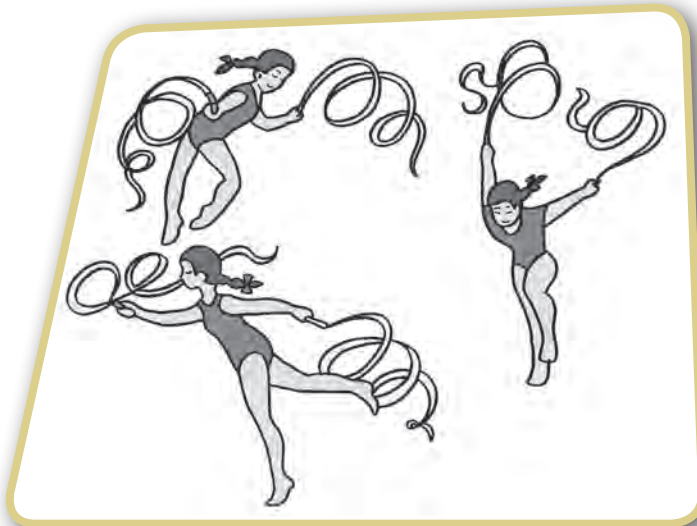
Anda dapat memulai latihan ini dengan memutar pita di samping, di atas, dan di bawah. Berikut ini langkah-langkah yang dapat Anda ikuti.

- Berdirilah dengan berat badan bertumpu di salah satu kaki. Badan tegak dan dada dibusungkan.
- Kedua tangan memegang pegangan pita.
- Gerakan dimulai dengan merentangkan tangan dan melakukan gerakan putaran pita di samping, atas, atau di bawah.
- Gerakan kedua lengan dapat divariasikan, dengan arah gerak satu tangan berseberangan dengan tangan yang lain.

2. Latihan 2

Latihan berikutnya yang bisa Anda lakukan adalah latihan gerakan mengayun lengan dan memutar pita disertai gerak kaki. Ikuti petunjuk berikut.

- Berdiri dengan kedua tangan memegang pita. Lengan diayun ke berbagai arah.
- Lakukan putaran pita untuk menghasilkan bentuk putaran pita yang indah.
- Gerakan tangan disertai dengan gerak perpindahan kaki (*hop, leap, dan jump*) ke berbagai arah sehingga gerakan terlihat lebih indah.



Gambar 16.1
Latihan senam ritmik menggunakan pita

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Jelaskan jenis-jenis latihan senam ritmik dengan menggunakan pita yang telah Anda pelajari.!
2. Carilah bentuk latihan senam ritmik lainnya dari berbagai buku referensi atau internet, kemudian praktikkanlah.

B. Latihan Senam Ritmik dengan Tali

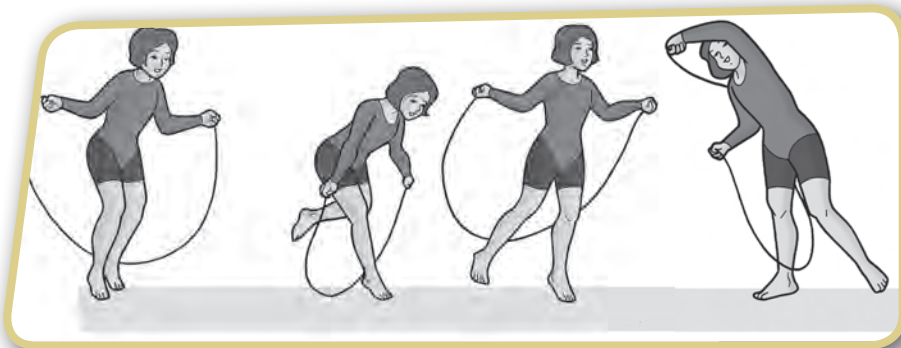
Seperti halnya senam ritmik menggunakan pita, senam ritmik menggunakan tali pun bisa dilakukan dengan mengombinasikan berbagai gerakan. Berikut ini beberapa cara latihan senam ritmik menggunakan tali yang bisa Anda ikuti.

1. Latihan 1

Latihan ini terdiri atas gerakan memutar tali di sekitar tubuh. Mulailah dengan berdiri dan kedua tangan memegang ujung tali. Kedua lengan direntangkan. Gerakkan kedua lengan memutar mengelilingi tubuh, sehingga tali ikut bergerak berputar di sekitar tubuh.

2. Latihan 2

Latihan selanjutnya adalah gerak memutar tali dengan lompatan. Peganglah tali di samping belakang badan dan lengan sejajar bahu di samping. Lakukan gerak memutar lengan dari bahu sehingga tali berputar. Kaki melompat ketika tali akan melewati kaki. Variasikan latihan putaran dengan arah, irama putaran, dan bentuk tolakan kaki yang berbeda-beda sehingga menghasilkan irama gerak yang bervariasi juga.



Gambar 16.2
Latihan senam ritmik menggunakan tali

3. Latihan 3

Latihan ini merupakan kombinasi gerak kaki cha-cha dengan gerak memutar dan mengayun tali. Latihan gerak ritmik menggunakan tali dapat disertai dengan gerak kaki cha-cha. Cobalah Anda lakukan gerak dasar cha cha berikut ini.

- a. Hitungan 1, langkahkan kaki kiri satu langkah ke depan dan tangan kanan diayun ke depan.
- b. Hitungan 2, langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan melewati kaki kiri dan tangan kiri diayun ke depan.
- c. Cha 1, langkahkan kaki kiri satu langkah ke depan melewati kaki kanan. Kaki kanan diangkat ke atas, berat badan ada pada kaki kiri, dan tangan menepuk.
- d. Cha 2, letakkan kaki kanan pada tempat semula. Kaki kiri diangkat ke atas, berat badan pada kaki kanan dan tangan menepuk.
- e. Cha 3, letakan kaki kiri di tempat semula, berat badan dipindahkan ke kaki kanan dan tangan menepuk.
- f. Hitungan 3, langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan dan tangan kiri diayun ke depan.
- g. Hitungan 4, langkahkan kaki kiri satu langkah ke depan dan melewati kaki kanan dan tangan kanan diayun ke depan.
- h. Cha 1, langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan melewati kaki kiri. Berat badan dipindahkan pada kaki kiri dan tangan menepuk.
- i. Cha 2, angkat kaki kiri dan letakkan kembali di tempat semula, berat badan pada kaki kanan dan tangan menepuk.
- j. Cha 3, letakkan kaki kanan pada tempat semula, dengan memindahkan berat badan ke kaki kanan dan tangan menepuk.

Anda dapat melakukan gerakan secara berulang, gerakan dapat dilakukan ke arah depan dan ke arah belakang, hanya saja pada contoh di atas hanya ke arah depan saja. Anda dapat mengganti arah langkahnya. Setelah menguasai latihan gerak cha-cha, Anda dapat mengombinasikan gerak kaki pada senam ritmik cha-cha dengan gerak ritmik menggunakan tali.

Latihan 2

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Jelaskan cara-cara melakukan latihan senam ritmik dengan menggunakan tali yang telah Anda pelajari!
2. Carilah bentuk latihan senam ritmik menggunakan tali lainnya dari berbagai buku sumber atau internet, kemudian praktikkan.

Info Olahraga

Pola Langkah

Dalam gerak ritmik, terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan.

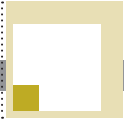
- a. Pola langkah 1, yaitu langkah yang selalu jatuh pada hitungan satu.
- b. Pola langkah 2, yaitu gerak melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua.
- c. Pola langkah 3, yaitu gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan 2 langkah terakhir merupakan langkah di tempat sebagai penutup.
- d. Pola langkah 4, yaitu gerak langkah seperti langkah 2 hanya saja langkah ditutup pada hitungan keempat. Tiga langkah sebelumnya adalah gerak langkah biasa.

Refleksi

Anda telah mempelajari dan berlatih melakukan senam ritmik menggunakan alat, yaitu berupa pita dan tali. Apakah Anda sudah bisa melakukannya dengan teknik yang benar? Kesulitan apa yang Anda hadapi selama melakukan latihan senam ritmik tersebut?

Rangkuman

- Latihan senam irama dengan pita dapat dilakukan dengan cara berikut.
 - Memutar pita di samping, di atas dan di bawah.
 - Gerak mengayun lengan, memutar pita disertai gerak kaki.
- Latihan senam irama dengan tali dapat dilakukan dengan cara berikut.
 - Gerak memutar tali di sekitar tubuh, yaitu tali dengan kedua lengan memutar mengelilingi tubuh.
 - Gerak memutar tali dengan lompatan, yaitu memutar lengan dan tali berputar dan kaki melompat ketika tali akan melewati kaki.
 - Kombinasi gerak kaki cha-cha, serta gerak memutar dan mengayun tali.



Evaluasi 16

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Salah satu gerak perpindahan kaki adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. *hop*
 - b. *leap*
 - c. *hit*
 - d. *jump*
 - e. *stand*
2. Suatu gerak perpindahan kaki saat menolak dan mendarat dengan kaki yang sama adalah
 - a. *hop*
 - b. *leap*
 - c. *hit*
 - d. *jump*
 - e. *stand*
3. Latihan gerak memutar dengan tali dapat dilakukan dengan
 - a. gerak meningkatkan daya tahan
 - b. memutar kepala
 - c. mempertahankan berat badan
 - d. gerak memutar tali di sekitar tubuh
 - e. memutar badan
4. Berikut ini jenis senam irama dengan alat, *kecuali*
 - a. *rope*
 - b. *ribbons*
 - c. *horn*
 - d. *clubs*
 - e. *simpai*
5. Berikut ini yang termasuk senam irama dengan alat adalah
 - a. lengan diangkat lurus ke atas
 - b. memutar tali di sekeliling tubuh
 - c. tungkai digerakkan ke samping
 - d. lutut diangkat ke atas
 - e. mengayun lengan ke samping
6. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut
 - a. senam ketangkasan
 - b. senam musik
 - c. senam ritmik
 - d. senam aerobik
 - e. senam lantai

7. Menggerakkan pita pada senam ritmik dapat dilakukan dengan cara berikut, *kecuali*
 - a. mengayun
 - b. melempar
 - c. memutar
 - d. memegang
 - e. mengangkat
8. Alat berikut digunakan pada senam ritmik, *kecuali*
 - a. simpai
 - b. pita
 - c. tali
 - d. gada
 - e. kain
9. Pola langkah pada senam ritmik ada
 - a. satu
 - b. dua
 - c. tiga
 - d. empat
 - e. lima
10. Bagian tubuh yang paling banyak digerakkan pada senam ritmik menggunakan alat, yaitu
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. kepala
 - d. pinggang
 - e. dada

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan senam ritmik?
2. Alat apa saja yang biasa digunakan pada senam ritmik?
3. Sebutkan latihan pada senam ritmik menggunakan pita!
4. Bagaimana latihan senam ritmik menggunakan tali?
5. Sebutkan cara melakukan gerak cha-cha!

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini.

1. Praktikkanlah senam ritmik menggunakan pita sesuai dengan kreativitas masing-masing. Lakukan dengan baik. Guru Anda akan menilai penampilan Anda.
2. Buatlah kelompok yang terdiri atas 3 orang. Rancanglah gerakan ritmik menggunakan tali. Kemudian, praktikkanlah gerakan senam ritmik tersebut di depan teman-teman Anda.

Pelajaran 17

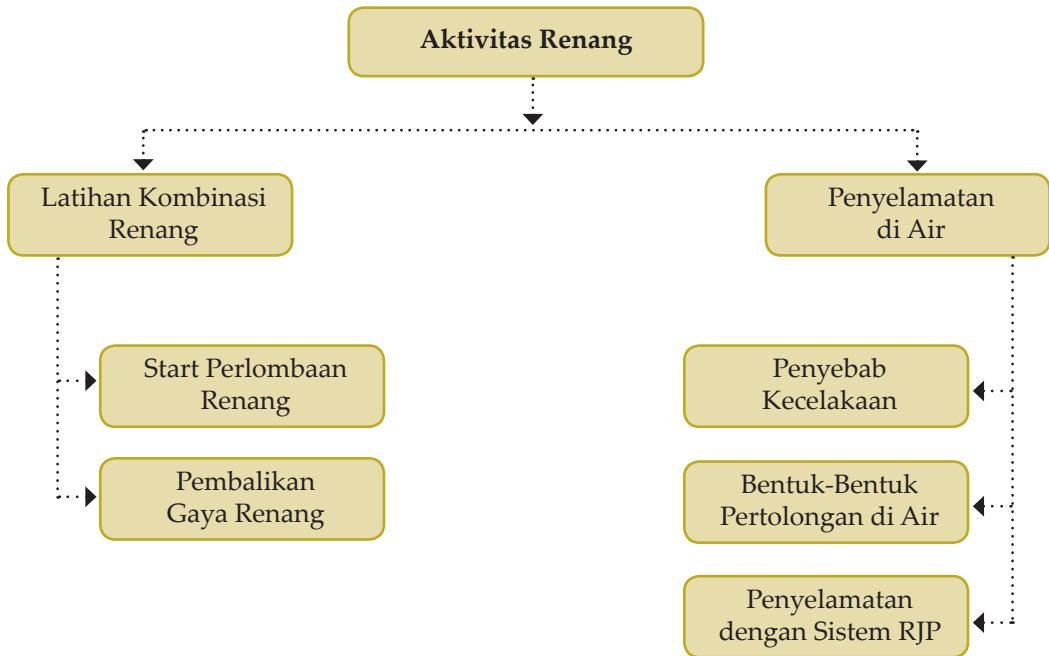
Aktivitas Renang (2)

Anda tentunya sudah sering melakukan aktivitas di air seperti berenang bersama teman-teman Anda. Selain sebagai olahraga yang menyehatkan tubuh, renang juga bisa menjadi sarana bermain dan rekreasi yang menyenangkan. Namun, bukan berarti kegiatan ini tidak mengandung risiko. Kemungkinan terjadinya kecelakaan di air seperti tenggelam selalu ada. Itu sebabnya Anda perlu mengetahui cara-cara pertolongan dan penyelamatan di air, seperti yang akan Anda pelajari pada pelajaran berikut.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



Kunci

- Gaya bebas
- Gaya dada
- Gaya ganti
- Gaya kupu-kupu
- Gaya punggung
- Pembalikan
- Penyelamatan
- Renang
- Sistem resusitasi jantung paru
- Start

A. Kombinasi Renang

Saat berenang tentunya Anda melakukan gaya tertentu. Anda juga dapat dilakukan dengan mengombinasikan berbagai gaya yang ada. Jenis renang dengan mengombinasikan dinamakan renang gaya ganti. Pada renang gaya ganti, dilakukan empat gaya renang secara bergantian, diawali dengan gaya kupu-kupu – gaya punggung – gaya dada – gaya bebas. Selain berenang dengan teknik yang benar, juga perlu diperhatikan cara melakukan start dan pembalikan pada setiap gaya renang. Anda dapat mempraktikkan latihan-latihan berikut dengan bimbingan guru Anda.

1. Start Perlombaan Renang

Pada setiap perlombaan, start yang dilakukan pada setiap gaya renang adalah sama, yaitu dimulai dengan berdiri pada tempat start menghadap kolam, kecuali pada renang gaya punggung. Perenang gaya punggung memulai start di dalam air dengan berpegangan pada penahan di bawah tempat start dengan membelakangi air. Hal ini disesuaikan dengan gerak renang gaya punggung yang berbeda dari gaya renang lainnya.



Gambar 17.1
Start pada renang gaya punggung
Sumber: www.corbis.com

2. Pembalikan Gaya Renang

Pembalikan gaya renang pada dasarnya dapat dilakukan dengan cara menyamping dan berputar salto ke depan. Gaya pembalikan dapat dilakukan pada setiap gaya renang, hanya saja ada beberapa aturan dari setiap gaya renang sehingga Anda perlu menyesuaikan agar dapat melakukan pembalikan dengan benar.

a. Pembalikan Menyamping

Setiap gaya renang memiliki cara pembalikan menyamping yang berbeda-beda, Anda dapat melakukan cara berikut.

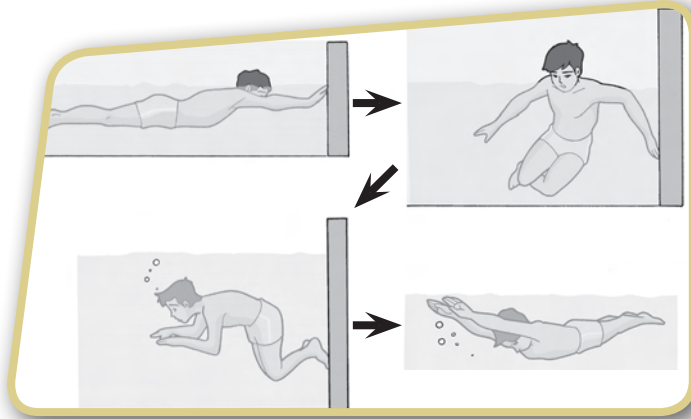
1) Pembalikan pada renang gaya kupu-kupu dan gaya dada

Pada pembalikan gaya kupu-kupu dan dada, Anda harus menyentuh dinding dengan kedua tangannya dengan ketinggian yang sama dan pada waktu yang bersamaan. Namun, pada saat menolakkan kaki kembali, kedua tangan harus berada di depan dada dan diluruskan ke depan setelah kaki menolak pada dinding kolam.

Gerak pembalikan pada renang gaya dada, yaitu sebagai berikut.

- Menyentuh kedua lengan pada dinding kolam.
- Menarik satu lengan ke samping dan badan mengikuti gerak memutar untuk menghadap kembali ke lintasan renang.
- Menarik dan menekuk kedua tungkai dan menempelkan pada dinding kolam.

- d) Seluruh badan melakukan persiapan menolak dengan masuk ke dalam air.
- e) Tolak dan luruskan kedua tungkai untuk melakukan luncuran dan melakukan gerak renang kembali.



Gambar 17.2
Pembalikan pada renang gaya dada

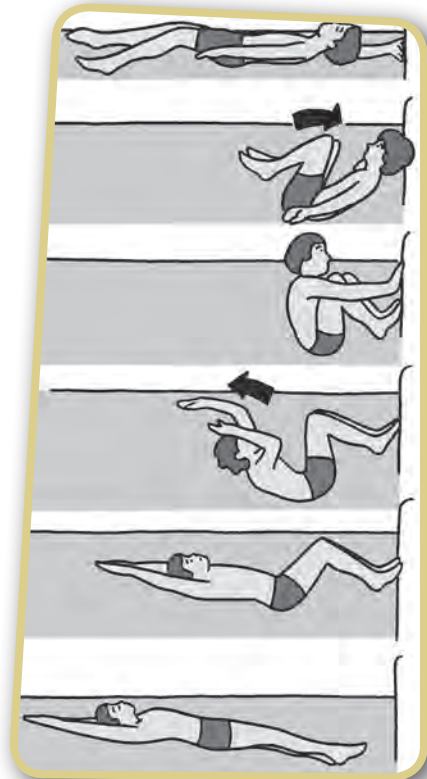
2) Pembalikan pada renang gaya punggung

Gerak pembalikan pada renang gaya punggung tidak terlihat seperti gaya renang yang lain. Pada gaya ini, pembalikan dapat dilakukan dengan memperkirakan berapa meter lagi Anda harus mengayuh lengan kemudian melakukan pembalikan dengan tepat.

Pembalikan dilakukan dengan menyentuh dinding kolam dengan tangan, kemudian kedua kaki bersiap menyentuh dinding kolam. Setelah badan berbalik, tolakkan kedua kaki untuk melakukan luncuran dan kembali melakukan rangkaian gerak renang.

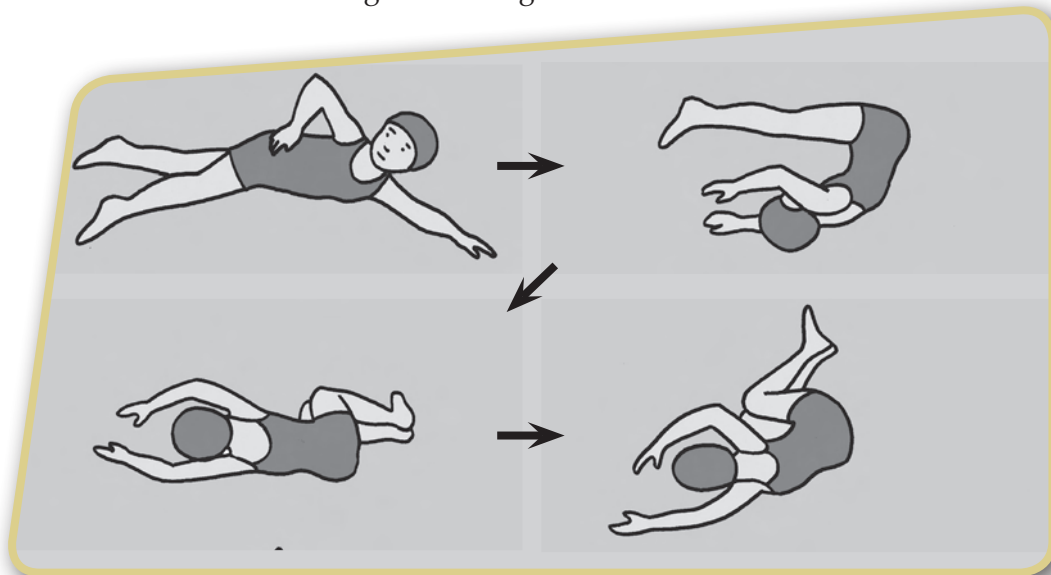
b. Pembalikan Salto

Untuk perlombaan, pembalikan yang biasa digunakan adalah dengan putaran tubuh salto ke depan dan menggunakan kaki untuk menyentuh sisi kolam atau yang disebut dengan *"tumble turn"*. Pembalikan ini sering dilakukan pada renang gaya bebas. Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.



Gambar 17.3
Pembalikan pada renang gaya punggung

- 1) Bersiap melakukan putaran sekitar 1 meter dari dinding kolam.
- 2) Kemudian tempelkan dagu ke dada dan lakukan putaran atau gerakan jungkir balik.
- 3) Putar kaki hingga menempel pada dinding kolam dengan lutut ditekuk.
- 4) Posisi badan miring di dalam air, luruskan kedua lengan ke depan dan bersiap melakukan tolakan.
- 5) Tolakan kaki dan lakukan luncuran dengan meluruskan seluruh anggota tubuh dan melakukan gerak renang kembali.



Gambar 17.4
Pembalikan salto pada renang gaya bebas

Latihan 1

A. Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan start pada renang gaya punggung?
2. Apa yang dimaksud dengan renang gaya ganti?
3. Sebutkan jenis-jenis pembalikan pada renang!
4. Jelaskan cara pembalikan menyamping pada renang gaya dada!
5. Apa yang dimaksud dengan pembalikan salto?
6. Lakukan satu kesatuan gerak renang berikut dan pembalikannya!
 - Renang gaya kupu-kupu
 - Renang gaya punggung
 - Renang gaya dada
 - Renang gaya bebas

B. Penyelamatan di Air

Kecelakaan bisa terjadi di mana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga Anda perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus Anda pahami dengan baik

1. Penyebab Kecelakaan

Kecelakaan dapat terjadi karena beberapa faktor. Anda harus dapat memahami beberapa hal yang dapat menyebabkan kecelakaan, sehingga Anda dapat bertindak lebih hati-hati. Beberapa kecelakaan dapat terjadi karena kurangnya keterampilan, pengetahuan, pengawasan, kehati-hatian, dan juga karena keadaan fisik yang kurang baik. Beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- b. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- d. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- e. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.

2. Cara-Cara Menghindari Kecelakaan

Berikut ini beberapa hal yang harus Anda perhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang.

- a. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- b. Menggunakan peralatan berenang yang baik.
- c. Lakukan pemanasan yang cukup sebelum berenang.
- d. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- e. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- f. Lebih berhati-hati dalam berenang.
- g. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

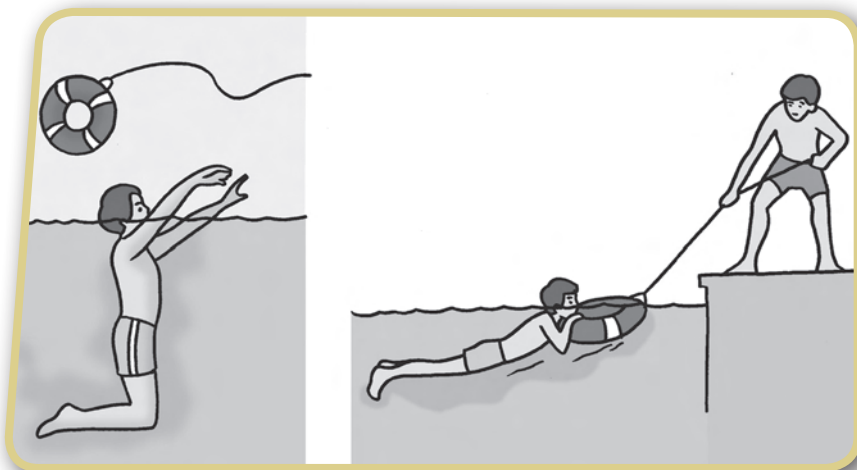
3. Bentuk-Bentuk Pertolongan

Pertolongan yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan korban.

a. Pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar

Anda dapat memberikan pertolongan dengan cara berikut.

- 1) Memberikan pertolongan dengan peralatan yang tersedia seperti ban dan pelampung atau barang lain yang dapat terapung. Penggunaannya diikatkan pada seutas tali sehingga mudah ditarik.
- 2) Melakukan pertolongan langsung kepada korban jika korban berada dalam dasar kolam atau terapung-apung di permukaan air.
- 3) Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh (akibat tidak lancar berenang), pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan.



Gambar 17.5
Pertolongan dengan menggunakan ban

b. Pertolongan pada korban dalam keadaan tidak sadar

Kita dapat menolong korban yang tidak sadar dengan cara-cara berikut.

- 1) Pada korban yang masih di air, dapat dilakukan *back stroke saving action*, yaitu penolong berenang dalam keadaan terlentang dengan melakukan gerak kaki seperti gaya katak dan memposisikan tubuh di bawah korban. Posisikan korban dalam keadaan berbaring, muka dan hidung korban berada di permukaan air dengan salah satu lengan atau kedua lengan menarik dagu korban. Lakukan gerakan renang secara perlahan-lahan ke tepi.
- 2) Pada korban yang telah diangkat ke tepi dan ditempatkan pada tempat yang nyaman, lakukan penyelamatan dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).

Pertolongan resusitasi jantung paru dilakukan dengan tindakan penanganan sebagai berikut.

- a) Memastikan ketidaksadaran
Periksa keadaan korban. Dengan menepuk atau menggoyangkan korban dengan pelan dan berteriaklah, “Apa kau baik-baik saja?” Setelah korban dipastikan tidak sadar, lakukan tindakan membuka jalan napas dan memeriksa pernapasan dan sirkulasi.
- b) Membuka jalan napas
Sebagian besar masalah jalan napas disebabkan oleh lidah. Ketika kepala tertekuk ke depan, terutama ketika korban berbaring terlentang, lidah dapat menutupi jalan napas.
- c) Menentukan hilangnya pernapasan
Tentukan hilangnya pernapasan dengan metode melihat-mendengarkan-merasakan. Tempatkan telinga Anda di samping hidung dan mulut korban dengan wajah menghadap dadanya. Lihat kenaikan dan penurunan dada. Dengarkan dan rasakan udara yang keluar dari mulut atau hidung. Lakukan

pemeriksaan ini maksimal dalam waktu 10 detik. Korban yang bernapas dengan baik tidak memerlukan resusitasi.

d) Memberikan bantuan pernapasan

Jika korban tidak bernapas, berikan pernapasan bantuan sebanyak 2 kali masing-masing pemberian selama 1 detik atau lebih dengan jeda untuk pengambilan napas. Berikan dua napas dengan volume yang cukup untuk membuat dada naik. Jika pernapasan pertama tidak berhasil, ubah posisi kepala korban sebelum mencoba napas kedua.

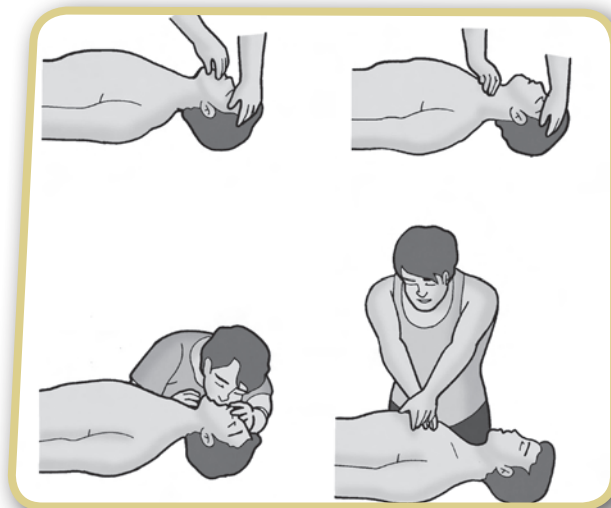
d) Pemeriksaan denyut nadi

Setelah memberikan 2 kali pernapasan bantuan, langkah selanjutnya adalah menentukan hilangnya denyut nadi. Taruh ujung jari telunjuk dan jari tengah Anda bersamaan ke sisi leher korban. Jika korban mempunyai denyut nadi namun tidak bernapas, lakukan bantuan pernapasan. Pada korban dewasa, dilakukan sebanyak 10 – 12 kali per menit (atau tiap 5 – 6 detik), bayi atau anak-anak sebanyak 12 – 20 kali per menit (tiap 3 – 5 detik) dan periksa nadi setiap 2 menit.

e) Tindakan pijat jantung dan pemberian napas buatan

Jika korban tidak memiliki denyut nadi, mulai lakukan RJP, yaitu dengan meletakkan tumit tangan di atas permukaan dinding dada. Tekanan berasal dari tubuh, dengan meluruskan tangan.

Tekanan dilakukan ke arah jantung. Frekuensi yang dilakukan adalah 60 – 70 kali per menit. Kompresi harus disertai dengan napas buatan. Jika penolong dua orang, maka pijat dan pemberian napas buatan dilakukan dengan frekuensi 15 : 2. Pemijatan jantung luar ini harus juga diselingi pemeriksaan denyut nadi setiap dua menit. Pertolongan harus dihentikan jika kondisi penolong kelelahan atau ada petugas gawat darurat yang datang.



Gambar 17.6
Resusitasi Jantung Paru (RJP)

Latihan 2

Praktikkan cara melakukan tindakan penyelamatan jika korban:

- a. masih sadar; dan
 - b. tidak sadar.
- Lakukanlah secara berpasangan.

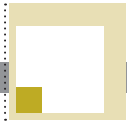
Refleksi

Dalam pelajaran ini, telah dipelajari keterampilan kombinasi renang, pembalikannya dan bentuk-bentuk pertolongan di air. Setelah Anda mempelajarinya, apakah Anda dapat menerapkannya dalam perlombaan renang dan melakukan simulasi pertolongan korban dengan tindakan resusitasi jantung paru dengan baik?

Rangkuman

- Pembalikan gaya renang dapat dilakukan dengan cara menyamping dan berputar salto ke depan.
- Pada pembalikan gaya kupu-kupu dan dada, perenang harus menyentuh dinding dengan kedua tangannya dengan ketinggian yang sama dan pada waktu yang bersamaan.
- Pada gaya punggung, pembalikan dapat dilakukan dengan memperkirakan berapa meter lagi dia harus mengayuh lengan kemudian melakukan pembalikan dengan tepat.
- Pada renang gaya bebas, pembalikan yang biasa digunakan adalah dengan putaran tubuh salto ke depan dan menggunakan kaki untuk menyentuh sisi kolam.
- Pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar dapat dilakukan dengan peralatan yang tersedia seperti ban dan pelampung atau barang lain yang diikat pada tali.

- Pertolongan pada korban dalam keadaan tidak sadar dapat diberikan dengan cara melakukan *back stroke saving action*, yaitu penolong berenang dalam keadaan terlentang dengan melakukan gerak kaki seperti gaya katak dan memosisikan tubuh di bawah korban. Pada korban yang telah diangkat ke tepi dan ditempatkan pada tempat yang nyaman, lakukan penyelamatan dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).



Evaluasi 17

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Pada saat melakukan gerak memutar posisi tubuh saat pembalikan, yang harus dilakukan adalah
 - a. kaki diluruskan pada dinding kolam
 - b. kaki ditempelkan dan ditekuk di dinding kolam
 - c. kaki ditekuk ke arah pantat
 - d. lengan ditekuk di samping badan
 - e. mengangkat tumit
2. Pada pembalikan renang gaya bebas, bagian tubuh yang menyentuh dinding kolam adalah
 - a. satu lengan
 - b. dua lengan
 - c. satu kaki
 - d. dua kaki
 - e. semua benar
3. Untuk menentukan hilangnya napas pada korban, dapat menggunakan cara
 - a. menekan jari pada leher
 - b. *look and fell*
 - c. *look-listen-feel*
 - d. menekan pada dinding dada
 - e. *breathe and compression*
4. Penyelamatan dengan “*Circulation*” yang dilakukan oleh dua orang, dilakukan penekanan pada jantung bagian luar dan pernapasan buatan. Kedua hal tersebut dilakukan dengan
 - a. melakukan tekanan 1 kali diselingi tiupan napas buatan 1 kali
 - b. melakukan tekanan 2 kali diselingi tiupan napas buatan 1 kali
 - c. melakukan tekanan 3 kali diselingi tiupan napas buatan 1 kali
 - d. melakukan tekanan 4 kali diselingi tiupan napas buatan 1 kali
 - e. melakukan tekanan 5 kali diselingi tiupan napas buatan 1 kali
5. Berikut ini adalah salah satu penyebab kecelakaan di air , *kecuali*
 - a. sarana kurang memadai
 - b. kurang pemanasan
 - c. kelelahan
 - d. berenang cukup lama
 - e. berenang hanya menguasai gerak terapung di air
6. Pada pembalikan renang gaya dada, bagian tubuh yang harus menyentuh dinding kolam adalah
 - a. satu lengan
 - b. dua lengan

- c. satu kaki
 - d. dua kaki
 - e. semua benar
7. "Look-Listen-Feel" dilakukan dengan cara berikut, *kecuali*
 - a. melihat pergerakan paru-paru korban
 - b. menempatkan mulut korban di samping telinga
 - c. hidung korban dilihat oleh penolong
 - d. merasakan denyut nadi korban
 - e. mendengarkan napas korban
 8. Suatu renang pertolongan dengan posisi tubuh terlentang dan menyerupai gerak kaki katak disebut
 - a. *crawl stroke saving action*
 - b. *helping stroke*
 - c. *back stroke saving action*
 - d. *forward stroke action*
 - e. *frog stroke action*
 9. Setelah korban diangkat ke daratan yang aman dan datar, tindakan pertama yang harus dilakukan adalah ...
 - a. mengecek kesadaran korban
 - b. memberikan tekanan jantung
 - c. memberikan mulut ke mulut
 - d. badan digulingkan
 - e. kepala ditegakkan
 10. Tindakan pemberian bantuan napas buatan disebut dengan pertolongan ...
 - a. *airway – Breathe – Circulation*
 - b. *breathe*
 - c. *airway system*
 - d. *circulation*
 - e. *saving action*

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan pada renang gaya ganti!
2. Bagaimana cara melakukan pembalikan salto?
3. Sebutkan penyebab terjadinya kecelakaan di air!
4. Bagaimana cara menghindari kecelakaan di kolam renang?
5. Apa yang dimaksud dengan sistem Resusitasi Jantung Paru?

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

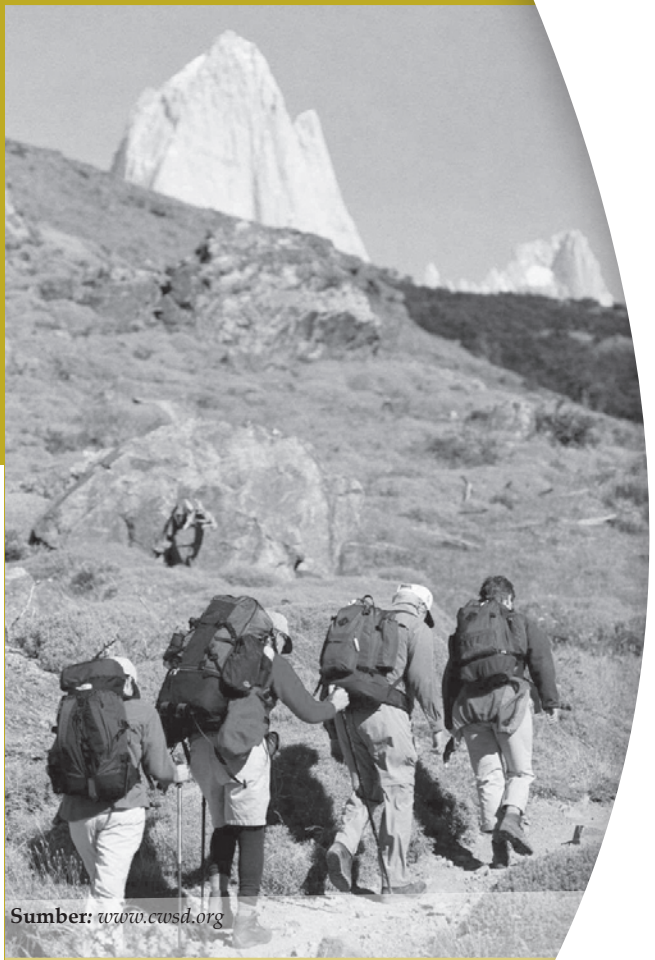
Lakukan simulasi gerak penyelamatan korban di air seperti berikut!

- Pembebasan jalan napas
- Pernapasan buatan
- Penekanan dan pemberian napas buatan

Pelajaran 18

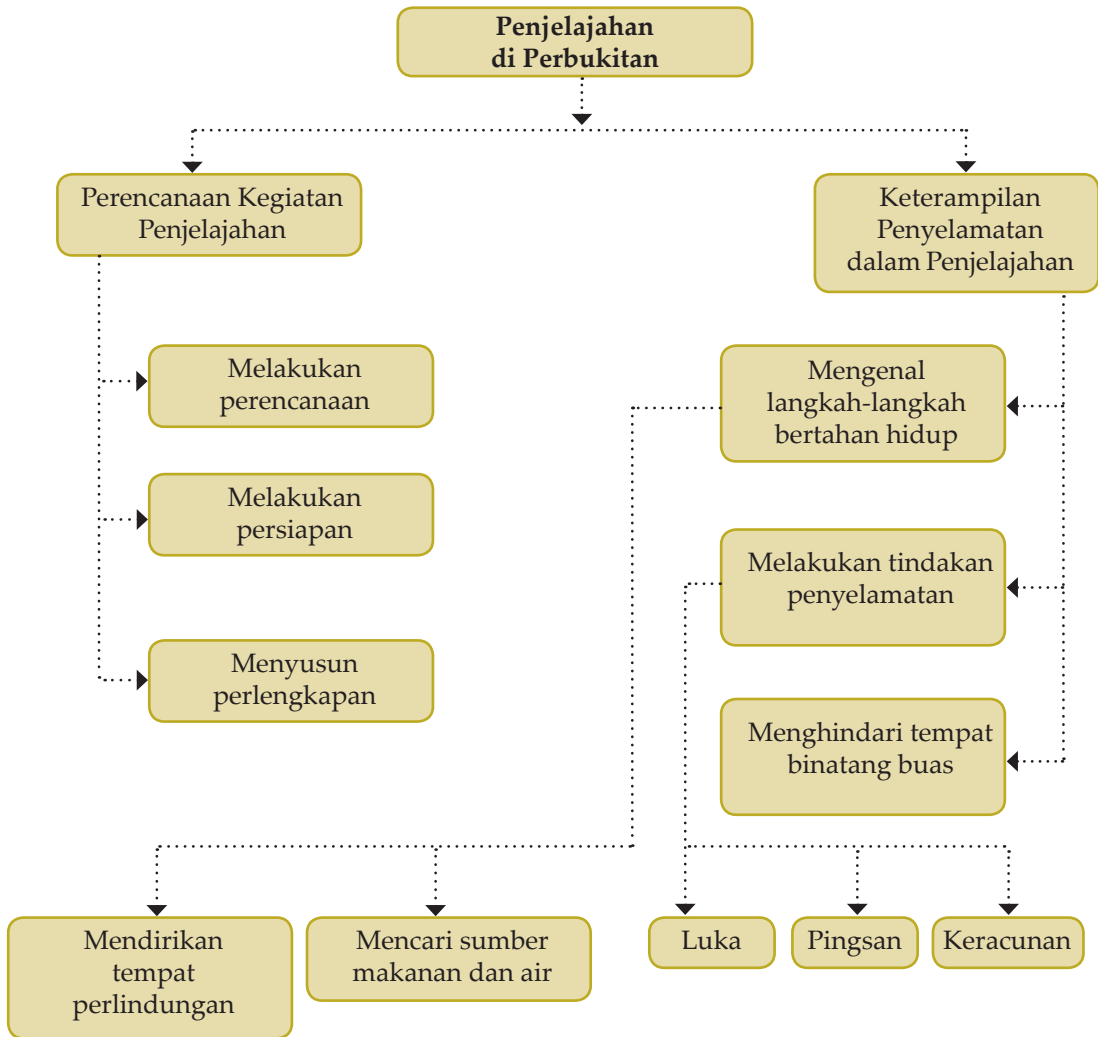
Penjelajahan Bukit

Pernakah Anda melakukan penjelajahan di alam. Penjelajahan daerah pantai dan gunung. Kegiatan penjelajahan merupakan kegiatan yang penuh dengan tantangan. Selain kondisi fisik, mental pun harus kuat karena seorang penjelajah harus berjiwa pemberani dan sanggup menghadapi tantangan. Sebelum memulai penjelajahan, terlebih dahulu harus dipersiapkan suatu perencanaan yang matang. Berbagai persiapan pun perlu dilakukan untuk menghadapi berbagai kemungkinan yang akan terjadi selama penjelajahan berlangsung. Apa saja yang harus disiapkan untuk menjelajah bukit? Ikuti uraiannya pada pelajaran berikut.



Sumber: www.cwsd.org

Peta Konsep



- Bivak
- Packing
- Penjelajahan
- Perbukitan
- Teknik penyelamatan
- Tenda

A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Di **Kelas X**, Anda telah belajar kegiatan penjelajahan daerah pantai dan gunung. Sekarang, Anda akan belajar menjelajah daerah perbukitan. Pada dasarnya, penjelajahan daerah gunung dan perbukitan hampir sama. Coba Anda ingat kembali materi yang pernah dipelajari.

Satu hal yang perlu diingat oleh Anda atau kelompok Anda sebelum melakukan penjelajahan adalah membuat perencanaan yang matang. Dengan perencanaan yang matang, segala kemungkinan yang akan terjadi sudah dapat diantisipasi sebelumnya. Begitu pula dengan kegiatan penjelajahan perbukitan.

1. Menyusun Rencana

Perencanaan harus dilakukan sedini mungkin. Dalam merencanakan suatu penjelajahan, ada beberapa hal yang harus Anda perhatikan, yaitu sebagai berikut.

- Menentukan lokasi penjelajahan
- Menentukan waktu penjelajahan
- Mengurus perizinan
- Melakukan survei lokasi penjelajahan
- Menyusun pendanaan
- Mempersiapkan pengetahuan seputar lokasi dan teknik penyelamatan

2. Melakukan Persiapan

Persiapan sebelum melakukan kegiatan penjelajahan meliputi persiapan peserta, persiapan perlengkapan, dan penyusunan perlengkapan.

a. Persiapan Peserta

Untuk menjadi seorang penjelajah perbukitan yang baik, diperlukan beberapa persyaratan berikut.

1) Sikap mental

Seorang penjelajah harus tabah dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan di alam terbuka. Selain itu penjelajah juga harus berani mengakui keterbatasan akan kemampuan yang dimilikinya.

2) Pengetahuan dan keterampilan

Seorang penjelajah harus memiliki kemampuan dan pengetahuan yang baik, meliputi pengetahuan tentang medan, cuaca, teknik-teknik pendakian, pengetahuan tentang alat pendakian, dan sebagainya.



Gambar 18.1

Survey dilakukan untuk menentukan lokasi penjelajahan

Sumber: naturetourism.allegheeny.edu

3) Kondisi fisik yang memadai

Mendaki gunung termasuk olahraga yang berat sehingga memerlukan kondisi fisik yang baik. Berhasil atau tidaknya suatu penjelajahan bergantung pada kekuatan fisik. Untuk itu, agar kondisi fisik tetap baik dan siap, Anda harus selalu berlatih.

4) Etika

Seorang penjelajah juga merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki kaidah-kaidah dan hukum-hukum yang berlaku yang harus dipegang teguh. Menjelajah perbukitan tanpa memikirkan keselamatan diri bukanlah sikap yang terpuji. Selain itu, Anda juga harus menghargai sikap dan pendapat masyarakat tentang kegiatan penjelajahan yang selama ini Anda lakukan.

b. Persiapan Perlengkapan

Seperti biasanya, perlengkapan yang harus dibawa adalah perlengkapan pribadi dan kelompok. Perlengkapan yang dibawa disesuaikan dengan lokasi yang akan dijelajah.

1) Perlengkapan dasar perjalanan di antaranya sebagai berikut.

- a) Perlengkapan jalan seperti sepatu, kaos kaki, celana, ikat pinggang, baju, topi, dan jas hujan.
- b) Perlengkapan tidur, misalnya *sleeping bag*, tenda, dan matras.
- c) Perlengkapan masak dan makan misalnya kompor, sendok, makanan, dan korek.
- d) Perlengkapan pribadi seperti jarum, benang, obat pribadi, sikat, dan tisu.
- e) Ransel

2) Perlengkapan pembantu, di antaranya sebagai berikut.

- a) Kompas, senter, pisau pinggang, golok tebas, dan obat-obatan
- b) Peta, busur derajat, pengaris, dan pensil
- c) Alat komunikasi (*handy talky*), *survival kit*, GPS, dan telepon seluler
- d) Jam tangan



Gambar 18.2

Berbagai perlengkapan untuk penjelajahan

Sumber: www.abc.net.au, www.auditorcantik.com, stormprepare.com, dan www.anyquilts.com

c. *Packing* atau Menyusun Perlengkapan ke Dalam Ransel

Menyusun perlengkapan juga harus mengikuti petunjuk yang benar. Hal tersebut dapat memudahkan kita apabila suatu saat akan mengambil perlengkapan yang dibutuhkan. Berikut ini petunjuk melakukan *packing*.

- 1) Kelompokkan barang-barang sesuai dengan jenisnya.
- 2) Masukkan ke dalam kantong plastik.
- 3) Letakkan barang-barang yang ringan dan jarang penggunaannya pada bagian yang paling dalam.
- 4) Barang-barang yang sering digunakan dan penting diletakkan sedekat mungkin dengan tubuh agar mudah diambil.
- 5) Tempatkan barang-barang yang lebih berat setinggi dan sedekat mungkin dengan badan atau punggung.
- 6) Buat *checklist* untuk mengecek kelengkapan barang-barang tersebut.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Sebutkan hal-hal yang harus direncanakan untuk melakukan penjelajahan!
2. Syarat-syarat apa saja yang harus dimiliki oleh seorang penjelajah?
3. Sebutkan perlengkapan yang perlu dibawa saat penjelajahan!

Latihan 2

- Kerjakan kegiatan berikut oleh dua orang.
- Praktikkan langkah *packing* yang benar.
- Siswa akan dinilai oleh guru dengan kriteria berikut.

No.	Aspek yang dinilai	Tepat	Kurang Tepat
1.	Ketepatan menyusun barang		
2.	Kecepatan menyusun barang		
3.	Kerapian menyusun barang		

- Lakukan secara bergantian dengan teman yang lain.

B. Keterampilan Penyelamatan dalam Penjelajahan

Selain perencanaan dan persiapan perlengkapan yang matang, ada beberapa hal lain yang harus dikuasai oleh seorang penjelajah. Misalnya, membuat tenda atau tempat perlindungan, melakukan tindakan penyelamatan kepada anggota yang sakit, serta mencari sumber makanan dan air.

1. Membuat Tempat Perlindungan

Tempat perlindungan sangat penting untuk menjaga dan melindungi orang dari keadaan panas, dingin, hujan, dan embusan angin. Alangkah baiknya jika anggota kelompok ada yang membawa tenda. Jika tidak ada tenda, anggota penjelajah dapat memanfaatkan apa yang ada di alam, seperti mencari gua atau celah bebatuan yang cukup besar. Penjelajah juga dapat membuat bivak.



Gambar 18.3

Bivak dan tenda

Sumber: catros.wordpress.com

Ada beberapa syarat yang harus Anda perhatikan ketika membuat bivak, yaitu jangan membuat bivak di daerah yang berpotensi banjir pada saat hujan. Di atas bivak hendaknya tidak ada pohon atau cabang yang mati karena bisa berbahaya kalau runtuh. Juga jangan membuat bivak di bawah pohon kelapa karena jatuhnya kelapa bisa saja terjadi tiba-tiba.

Daerah tempat untuk mendirikan bivak hendaknya bukan merupakan sarang nyamuk atau serangga lainnya. Anda juga perlu memerhatikan bahan pembuat bivak. Usahakan bivak terbuat dari bahan yang kuat dan pembuatannya baik, sebab semuanya akan menentukan kenyamanan.

Bahan dasar untuk membuat bivak bisa bermacam-macam. Ada yang dibuat dari ponco (jas hujan plastik), lembaran kain plastik atau memanfaatkan bahan-bahan alami, seperti daun-daunan, ijuk, rumbia, dan daun palem. Tapi yang paling penting, bahan dasar tersebut mampu bertahan ketika menghadapi serangan angin, hujan, atau panas.

2. Mencari Sumber Air dan Makanan

Kebutuhan air sangat vital. Jika tubuh kekurangan air, dapat menyebabkan dehidrasi bahkan menyebabkan kematian. Air yang dapat dikonsumsi memiliki ciri fisik jernih, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa. Air seperti ini dapat dicari di tempat-tempat sumber air, seperti di sungai, dari mata air yang keluar, air hujan, air embun, dan air hasil galian tanah. Oleh karena itu, berkemah hendaknya dilakukan di tempat yang dekat dengan sumber-sumber air tersebut.



Gambar 18.4

Berkemah hendaknya dilakukan dekat sumber air, misalnya sungai

Sumber: www.travelkamchatka.com

Penjelajah juga dapat memperoleh air dari tumbuhan yang ada di alam, seperti buah kelapa, rotan yang dipotong, atau dengan banyak memakan tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi.

Sumber makanan dapat dicari di alam bebas. Sumber makanan dapat berasal dari tumbuhan atau binatang. Namun, Anda harus mengetahui jenis tumbuhan dan binatang yang dapat dimakan. Bagian tumbuhan yang dapat dimakan biasanya adalah bagian akar, batang, buah, atau umbi-umbian bergantung pada jenis tanamannya.

Hindari tumbuhan atau buah yang berwarna mencolok. Cobalah terlebih dahulu pada bagian tubuh yang sensitif seperti kulit. Biasanya tumbuhan yang berbahaya akan menyebabkan efek gatal, kulit menjadi merah, atau terasa panas.

Binatang liar juga merupakan sumber protein dan lemak yang dapat dijadikan bahan makanan darurat. Binatang yang dapat dikonsumsi adalah jenis unggas, ikan, serangga, reptil, dan mamalia.

3. Melakukan Tindakan Penyelamatan

Jika ada anggota penjelajahan yang terkena penyakit atau mengalami kecelakaan, harus dilakukan pertolongan secepatnya. Berikut adalah beberapa langkah yang harus dilakukan dalam menghadapi atau mengatasi berbagai macam kondisi.

a. Luka

Jika ada anggota yang mengalami luka seperti lecet, tergores benda tajam, atau ranting pohon, segera obati. Bersihkan bagian tubuh atau kulit yang luka dengan air bersih. Selanjutnya gunakan obat antiseptik, lalu balut dengan perban yang steril. Ganti balutan perban selama 24 jam sekali.

b. Pingsan

Ketika seseorang mengalami pingsan, cepat lakukan tindakan dengan membaringkan penderita. Usahakan posisi kaki lebih tinggi dari tubuh. Longgarkan bagian pakaian yang terlalu ketat. Kompres bagian dahi dengan air dingin dan berikan bau-bauan yang menyengat. Setelah sadar, penderita akan merasa pusing. Biarkan penderita beristirahat tidur selama satu jam atau lebih.

c. Keracunan

Hati-hati dalam mengonsumsi makanan. Biasanya keracunan diakibatkan oleh konsumsi makanan yang kadaluwarsa atau salah minum obat. Gejala yang timbul adalah pusing, mual, muntah, sakit perut, kulit dingin, dan tampak kebiruan.

Segera lakukan pertolongan pada penderita dengan mengistirahatkannya. Kemudian, usahakan si penderita agar muntah dan jaga agar kondisi tubuhnya tetap hangat serta beri obat antiracun. Jika memungkinkan, segera bawa ke perkampungan untuk meminta bantuan penduduk atau langsung ke dokter.

Oleh karena itu, setiap melakukan penjelajahan peralatan P3K harus selalu dibawa. Hal ini untuk mengantisipasi segala kemungkinan yang akan terjadi.

4. Menghindari Tempat Binatang Buas

Biasanya, di hutan masih terdapat binatang-binatang buas. Untuk itu, ketika mendirikan tenda atau tempat perlindungan harus menghindari jalur atau tempat biasanya binatang mencari makan. Hal ini dapat diketahui dari sisa kotoran yang ditinggalkannya.

Binatang yang harus diwaspadai dan dihindari adalah harimau, gajah, beruang, kucing hutan, dan reptil. Ketika tidak sengaja bertemu dengan binatang tersebut, usahakan agar tetap tenang dan menghindar perlahan-lahan. Biasanya binatang liar sangat takut pada keberadaan manusia. Namun, pada kondisi tertentu binatang tersebut dapat bersifat agresif. Misalnya, pada saat musim kawin, sedang mengasuh anak, atau sedang mencari makan.

Latihan 3

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

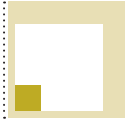
1. Apakah fungsi bivak?
2. Tindakan apa saja yang harus dilakukan pada saat tersesat dalam penjelajahan?
3. Bagaimana cara menolong korban yang pingsan?
4. Tindakan seperti apa yang dilakukan pada saat menolong korban keracunan?
5. Bagaimana cara menghindari binatang buas?

Refleksi

Dengan memahami dan menguasai materi penjelajahan perbukitan, Anda akan dapat melakukan penjelajahan dan dapat mengantisipasi kemungkinan yang akan terjadi. Kegiatan penjelajahan dapat membentuk jiwa pemberani dan tangguh dalam menghadapi berbagai rintangan. Sudahkah Anda menerapkan kemampuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

Rangkuman

- Penjelajahan harus direncanakan dengan matang agar dapat mengantisipasi kemungkinan buruk yang akan terjadi.
- Seorang penjelajah harus memiliki sikap mental dan fisik yang kuat. Kekuatan fisik dan mental sangat diperlukan dalam melakukan penjelajahan karena kegiatan penjelajahan mengandung banyak risiko.
- Seorang penjelajah harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai dalam hal penjelajahan, di antaranya pengetahuan dan kemampuan bertahan hidup di alam bebas jika tersesat.
- Pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan dalam penjelajahan antara lain, kemampuan melakukan tindakan penyelamatan dan kemampuan dalam bertahan hidup.



Evaluasi 18

A. Berilah silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Kegiatan penjelajahan dapat membentuk karakter seseorang menjadi
 - a. tangguh dan pemberani
 - b. manja
 - c. penakut
 - d. waswas
 - e. sembrono
2. Tempat berlindung yang memanfaatkan kondisi alam dalam penjelajahan disebut
 - a. tenda
 - b. sentral
 - c. bivak
 - d. bunker
 - e. goa
3. Fungsi alat *Global Positioning System* (GPS) adalah
 - a. mencari sumber panas bumi
 - b. memancarkan gelombang radio
 - c. alat komunikasi radio
 - d. menentukan titik koordinat suatu lokasi
 - e. menentukan arah mata angin
4. Alat navigasi sebagai petunjuk arah adalah
 - a. peta
 - b. jam tangan
 - c. kompas
 - d. *stopwatch*
 - e. magnet
5.
 - 1) Kelompokkan barang-barang sesuai dengan jenis-jenisnya.
 - 2) Masukkan dalam kantong plastik.
 - 3) Letakkan barang-barang yang ringan dan jarang penggunaannya di tempat yang paling dalam.

Langkah tersebut adalah langkah dalam melakukan

- a. persiapan perencanaan
- b. *packing*
- c. membuat daftar *checklist*
- d. membungkus barang
- e. penataan pakaian

6. Sebaiknya sebelum melaksanakan kegiatan perjalanan keluar sekolah harus
 - a. minta izin ketua siswa
 - b. minta izin kepala sekolah
 - c. minta izin RW
 - d. minta izin kepala kampung
 - e. minta izin teman
7. Perlengkapan pakaian yang diperlukan pada saat musim hujan adalah

a. ponco	d. syal
b. lilin	e. kupluk
c. senter	
8. Mendirikan tenda sebaiknya dekat dengan lokasi
 - a. perkampungan
 - b. sarang binatang
 - c. sumber air
 - d. jalur binatang buas
 - e. tempat binatang mencari makanan
9. Dalam penjelajahan perbukitan, ada daerah yang harus dilalui dengan teknik dan kekuatan fisik yang cukup, yaitu
 - a. sungai
 - b. rimbunan pohon
 - c. semak
 - d. memanjat bebatuan
 - e. mencari jejak
10. Istilah *packing* artinya
 - a. pembungkusan barang-barang
 - b. pengeluaran barang-barang
 - c. pembongkaran barang-barang
 - d. pembelian barang-barang
 - e. pengiriman barang-barang

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa perbedaan antara penjelajahan bukit dan penjelajahan pantai?
2. Mengapa kegiatan penjelajahan memerlukan fisik dan mental yang kuat?
3. Bagaimana cara membuat bivak yang baik?
4. Apakah peserta penjelajahan perlu dibekali dengan pengetahuan dan kemampuan tentang teknik bertahan hidup? Jelaskan!
5. Bagaimana cara melakukan *packing* yang benar?

C. Praktikkan latihan-latihan berikut ini!

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas empat orang.
2. Lakukan simulasi teknik penyelamatan terhadap korban pingsan dan korban luka.
3. Guru akan menilai kelompok berdasarkan format berikut.

No.	Aspek yang Dinilai	Nilai
1.	Ketepatan melakukan pertolongan	
2.	Kecepatan melakukan tindakan	
3.	Kerja sama kelompok	
4.	Sikap (tenang) anggota kelompok	

Keterangan:

Nilai 80-90 (baik)

Nilai 60-70 (sedang)

Nilai 40-50 (kurang)

4. Lakukan secara bergantian dengan kelompok lain.

Pelajaran 19

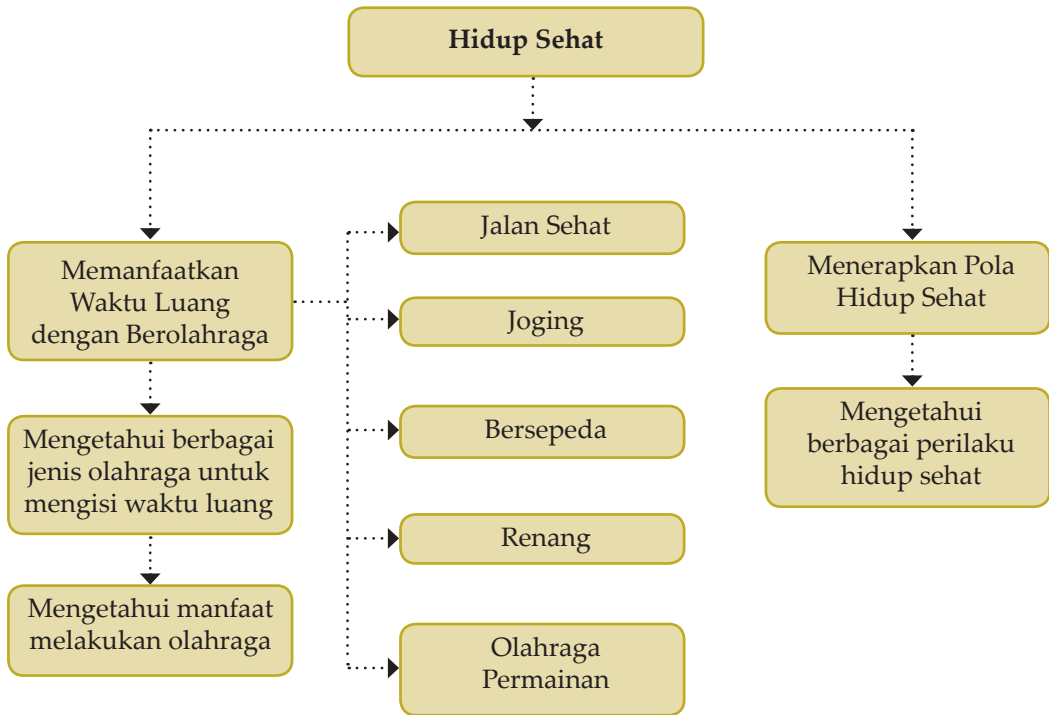
Hidup Sehat

Hidup sehat adalah dambaan setiap orang. Dengan hidup sehat, segala aktivitas kehidupan dapat dilakukan dengan baik. Namun, banyak orang yang tidak mengetahui bagaimana pola hidup sehat. Ada juga orang yang mengetahui tentang pola hidup sehat, tetapi orang tersebut tidak melakukannya. Bagaimanakah pola hidup sehat itu? Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga dan memilih makanan yang sehat.



Sumber: www.corbis.com

Peta Konsep



- Jalan sehat
- Jogging
- Bersepeda
- Olahraga
- Pola hidup
- Renang
- Sehat
- Stres
- Waktu luang

A. Memanfaatkan Waktu Luang dengan Berolahraga

Dalam kegiatan sehari-hari, kadang Anda disibukkan dengan berbagai aktivitas pekerjaan. Kesibukan tersebut membuat, Anda tidak sempat berolahraga. Padahal berolahraga sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh. Dengan tubuh yang sehat, Anda dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik.

Kesibukan dalam beraktivitas memang menjadi alasan bagi sebagian orang untuk tidak berolahraga. Namun, jika memiliki waktu luang, alangkah baiknya jika diisi dengan melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan dapat disesuaikan dengan hobi. Misalnya, berenang, jogging, bersepeda, jalan sehat, atau olahraga jenis permainan. Berikut ini beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang.

1. Jalan Sehat

Olahraga ini sangat mudah dilakukan. Selain murah, jalan sehat efektif untuk semua usia. Jalan sehat sangat dianjurkan bagi orang yang memiliki berat badan berlebih. Olahraga ini sangat baik untuk kesehatan jantung. Dengan melakukan jalan sehat secara rutin antara 4–5 kali dalam seminggu selama 30–60 menit dapat menurunkan risiko penyakit jantung. Jika diimbangi dengan pola makan yang baik dan sehat, jalan sehat dapat menurunkan berat badan dengan baik.

2. Joging

Sama halnya dengan jalan sehat, jogging juga termasuk jenis olahraga yang murah meriah. Melakukan jogging secara teratur memberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan lainnya. Joging juga memberikan kesenangan secara fisik dan mental. Joging memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan secara keseluruhan. Manfaat dari jogging antara lain sebagai berikut.

- Membuat jantung kuat serta memperlancar peredaran darah dan pernapasan.
- Mempercepat sistem pencernaan dan membantu menyingkirkan masalah pencernaan.
- Menetralkan depresi.
- Meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif.
- Membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan.
- Meningkatkan selera makan.



Gambar 19.1
Joging
Sumber: www.corbis.com

- g. Joging mengencangkan otot kaki, paha, dan punggung.
- h. Membuat tidur lebih nyenyak.

3. Bersepeda

Bersepeda juga merupakan salah satu pilihan jenis olahraga yang dapat dilakukan dalam mengisi waktu luang. Jika Anda senang olahraga dengan bersepeda, ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Hal-hal tersebut adalah sebagai berikut.

a. Bersepeda dengan Aman di Jalan Raya

Sangatlah penting untuk mengetahui bagaimana caranya bersepeda dengan aman di jalan raya. Usahakan tetap berada di jalur sebelah kiri. Namun, jangan terlalu ke pinggir, sebab biasanya pecahan kaca dan benda-benda tajam penyebab ban bocor berada di situ. Bersepedalah dengan jarak 2–3 kaki dari pinggir aspal. Beri ruang pada kendaraan lain untuk lewat tanpa mengganggu jalur yang sedang dilalui. Gunakan isyarat tangan sebelum berbelok dan pastikan memasang sejumlah reflektor jika bersepeda dalam kondisi gelap.

b. Gunakan Helm

Jika Anda ingin lebih aman bersepeda, selalu gunakan helm sepeda. Cedera di bagian tubuh lainnya masih bisa diobati dan pulih kembali, sedangkan sel otak yang cedera sangat sulit terdeteksi dan sukar disembuhkan. Segeralah kunjungi toko sepeda dan pilih salah satu helm yang memiliki standar keamanan. Pilihlah yang benar-benar terasa pas dengan ukuran kepala Anda dan sesuaikan tali pengikatnya agar helm tak mudah lepas. Jangan sampai kendur atau sebaliknya terlalu kencang.



Gambar 19.2

Bersepeda menggunakan helm demi keamanan

Sumber: www.podium-financial.com

c. Gunakan Shifter

Banyak orang yang gemar bersepeda menggunakan *gear* tertinggi sepanjang waktu. Maksudnya ingin memperoleh kecepatan semaksimal mungkin. Akibatnya, mereka mengayuh dengan keras dan cepat lelah. Cara demikian tidak saja menyebabkan kaki pegal-pegal, tetapi juga dapat merusak otot dan persendian.

Padahal cara bersepeda yang efisien justru mengusahakan kayuhan (*cadence*) berada di kisaran 80–100 putaran per menit (RPM). Pakailah *shifter* guna memelihara kayuhan tergantung kondisi jalan yang dihadapi. Turunkan *gear* jika menghadapi jalan menanjak. Jangan merasa enggan untuk mengoper *shifter* sesering mungkin, demi kenyamanan kaki Anda saat mengayuh pedal. Lebih baik bersepeda dengan aman dan nyaman daripada semata-mata mengejar kecepatan.

Bersepeda merupakan cara terbaik untuk memperoleh kesehatan. Jika sudah lama tidak berolahraga, mulailah dengan perlahan agar tubuh mengalami rekondisi. Bersepedalah dengan jarak yang pendek pada tahap permulaan (kurang dari sejam) dan usahakan secara berkala (4-5 kali dalam seminggu). Pada masa ini, tubuh akan mengalami penyesuaian. Guna menghindari cedera, jangan bersepeda terlalu berat atau dalam jarak yang jauh. Setelah seminggu atau dua minggu berikutnya, kondisi tubuh sudah siap untuk menambah jarak dan waktu bersepeda lebih panjang. Jika memungkinkan, ikutlah bergabung dengan klub sepeda setempat.

4. Olahraga Renang

Berenang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dengan berenang, seluruh tubuh bergerak dan melibatkan otot-otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, pantat dan paha. Berenang yang memenuhi syarat kesehatan dan keamanan, termasuk sebagai olahraga aerobik yang akan membuat paru-paru sehat dan melenturkan sendi terutama di bagian leher, bahu, dan pinggul.

Renang juga baik bagi orang yang kelebihan berat badan, hamil, lanjut usia, atau penderita *arthritis*. Ketika berenang, seluruh berat badan ditahan air atau mengapung sehingga sendi-sendi tubuh tidak terlalu berat menopang badan. Dengan renang, tubuh akan terlatih menggunakan pernapasan secara efisien. Tubuh akan membakar sekurang-kurangnya 275 kalori perjam, setara dengan bersepeda dan jalan cepat.

Agar olahraga berenang memberikan manfaat yang maksimal, dianjurkan dilakukan dengan bantuan instruktur renang yang berpengalaman. Bahkan, lebih baik lagi jika berkonsultasi lebih dahulu dengan dokter. Perhatikan juga kualitas air, seperti kejernihan, derajat keasaman (pH) bahkan polusi, yang mungkin dapat mengganggu kesehatan.

Mulailah dengan melakukan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu, agar tubuh siap untuk bergerak. Pemanasan akan membuat suhu tubuh dan detak jantung meningkat perlahan-lahan. Lakukan pemanasan dengan berjalan-jalan sekitar kolam renang selama 10 menit, lalu regangkan sedikitnya 15 kali hitungan setiap otot. Peregangan merupakan salah satu upaya menghindari kram.

Lakukan pemanasan dan peregangan selama 5–10 menit, lalu teruskan dengan berenang selama 20–40 menit tanpa henti. Jika memulai berenang sebagai program kebugaran, lakukanlah secara bertahap. Jangan langsung berenang selama 30 menit tanpa jeda. Mulailah dengan satu putaran menyeberangi kolam, lalu istirahatlah selama 30 detik. Setelah beberapa minggu, latihan dapat ditingkatkan. Sebaiknya,



Gambar 19.3

Renang memberikan banyak manfaat untuk kesehatan

Sumber: www.corbis.com

berganti-ganti gaya renang supaya semua otot terlatih. Kemudian akhiri dengan pendinginan, yaitu renang perlahan-lahan selama 5 menit.

Berenang selama 3–5 kali seminggu memberikan manfaat olahraga aerobik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Buatlah acara renang untuk bersenang-senang misalnya dengan bergabung dengan klub penggemar renang untuk memperoleh variasi latihan.

5. Olahraga Permainan

Selain olahraga yang telah disebutkan, ada berbagai jenis olahraga permainan yang dapat dilakukan, di antaranya permainan tenis meja, badminton, bola voli, basket, sepak bola, atau futsal. Dengan melakukan olahraga permainan, di samping memberikan manfaat bagi kesehatan, juga dapat mempererat hubungan sosial.

Latihan 1

Kerjakan latihan berikut dengan benar!

1. Apa yang harus dilakukan pada saat waktu luang?
2. Apa manfaat melakukan jalan sehat?
3. Jelaskan cara melakukan pemanasan sebelum renang!
4. Bagaimana cara memilih helm sepeda yang baik?
5. Olahraga permainan apa yang Anda sukai? Jelaskan!

Latihan 2

Susunlah suatu konsep atau rencana tentang cara memanfaatkan waktu luang Anda untuk kesehatan. Kemudian, realisasikan semua yang telah Anda rencanakan tersebut!

B. Menerapkan Perilaku Hidup Sehat

Dalam menjalani hidup sehari-hari, sebaiknya kita selalu mengedepankan kesehatan jasmani. Begitu pentingnya kesehatan sehingga ada orang yang rela membayar milyaran rupiah untuk kesehatan dirinya di saat sedang sakit. Untuk itu, agar hidup selalu sehat, Anda harus menerapkan pola hidup sehat. Berikut ini beberapa pola hidup sehat yang harus dilakukan.

1. Tidak Merokok

Jangan malu jika Anda tidak merokok lantas dicap tidak maco oleh teman-teman. Justru sebaliknya, jika kamu merokok, malah akan menimbulkan risiko yang

buruk. Di samping harus mengeluarkan biaya untuk membeli rokok, kamu akan menanggung akibatnya di kemudian hari. Sudah jelas bahwa merokok dapat merugikan kesehatan.

2. Tidak Melakukan Hubungan Seks Bebas

Seks merupakan kebutuhan biologis makhluk hidup. Seks tidak dilarang asalkan dilakukan setelah menikah. Melakukan seks bebas memiliki bahaya yang sangat dahsyat. Dampak dari melakukan seks bebas adalah sebagai berikut.

- Berdosa besar kepada Tuhan
- Hamil di luar nikah dan pihak laki-laki lari dari tanggung jawab
- Terkena penyakit menular seperti AIDS yang belum ada obatnya
- Dikucilkan dari pergaulan dan masyarakat



Gambar 19.4

Rokok tidak baik bagi kesehatan

Sumber: www.gfn.com

3. Mengonsumsi Makanan yang Sehat

Makanan yang enak belum tentu menyehatkan. Banyak makanan serta minuman yang berbahaya dan tidak sehat apabila dikonsumsi. Contohnya, penggunaan boraks dan formalin sebagai pengawet makanan dan minuman yang seharusnya digunakan untuk mengawetkan mayat.

Janganlah jajan sembarangan. Usahakan membeli makanan di tempat yang terjamin kesehatannya. Jangan mudah tergoda dengan iklan di televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain sebagainya. Makanlah makanan dan minuman yang bergizi yang disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas, serta usia Anda.



Gambar 19.5

Makanan sehat

Sumber: www.klikdokter.com

Makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang adalah kebiasaan yang baik. Jangan pernah lupa dengan pedoman *empat sehat lima sempurna*. Makan dengan asupan gizi seimbang merupakan modal hidup sehat yang sangat berharga.

4. Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Kebersihan diri sendiri perlu diperhatikan dan dijaga dengan baik. Jagalah kerapian dan kebersihan badan, seperti kebersihan rambut, kuku, wajah, mata, telinga, kulit, mulut, gigi, dan tangan. Hindari bertukar peralatan mandi, rias, kesehatan, pakaian pribadi dengan orang lain karena mungkin dapat menularkan penyakit yang berbahaya.

Jaga kebersihan lingkungan dari sampah dan gangguan penyakit lingkungan karena lingkungan dapat memengaruhi kesehatan tubuh Anda. Sampah yang menumpuk dan membusuk mengeluarkan bau yang tidak sedap dan merupakan sumber penyakit.

5. Berolahraga dan Memeriksa Kesehatan secara Berkala

Berolahraga secara teratur dapat memacu kerja jantung, pernapasan, dan peredaran darah menjadi lebih baik. Biasakan berolahraga setiap hari dengan melakukan kegiatan yang ringan seperti berjalan kaki, senam, *fitnes*, jogging, bersepeda, atau melakukan olahraga penuh seperti permainan badminton, sepak bola, lari maraton, tenis, dan bola basket.

Selain berolahraga, periksakan kesehatan secara berkala ke dokter. Dengan demikian, jika ada penyakit atau kelainan, dapat terdeteksi lebih cepat sehingga pengobatan pun tidak akan memakan banyak biaya, waktu, dan tenaga.



Gambar 19.6

Memeriksa diri ke dokter sebaiknya dilakukan secara rutin

Sumber: www.corbis.com

6. Menghindari Stres

Stres atau frustrasi dapat menurunkan kualitas mental dan fisik. Hindari stres dengan cara mendengarkan musik, bermain *video game*, berolahraga, curhat, atau berjalan-jalan ke objek wisata. Intinya, jalani hidup dengan santai. Jika ada masalah, segera selesaikan agar tidak berlarut-larut sehingga dapat memicu timbulnya stres. Usahakan istirahat yang cukup dan perbanyak berdoa kepada Tuhan.

Latihan 3

Buatlah klipring tentang pola hidup sehat. Anda dapat mencari sumber bacaannya di koran, majalah, atau internet. Kumpulkan hasilnya untuk dinilai.

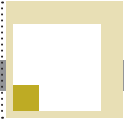
Refleksi

Hidup sehat adalah dambaan setiap orang. Untuk itu, lakukan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Isilah waktu luang dengan melakukan berbagai aktivitas olahraga, baik olahraga yang bersifat hobi maupun olahraga permainan. Imbangi olahraga dengan pola makan yang sehat, serta perilaku yang sehat. Apakah kamu sudah menerapkan pola hidup sehat tersebut?

Rangkuman

- Waktu luang dapat dimanfaatkan dengan melakukan olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan di antaranya jalan sehat, jogging, bersepeda, renang, dan beberapa olahraga permainan.
- Olahraga yang baik harus dilakukan secara rutin dan disesuaikan dengan kemampuan fisik. Dianjurkan untuk berolahraga 4–5 kali dalam seminggu agar memperoleh hasil yang maksimal. Olahraga yang teratur akan meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh.

- Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara mengikuti dan menerapkan pola hidup sehat. Di antara pola hidup sehat itu adalah tidak merokok, tidak minum-minuman keras, tidak melakukan seks bebas, makan makanan bergizi seimbang, berolahraga, memeriksa kesehatan secara berkala, dan menghindari stres.



Evaluasi 19

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

1. Olahraga permainan yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah
 - a. jalan sehat
 - b. jogging
 - c. futsal
 - d. renang
 - e. bersepeda
2. Waktu minimal yang diperlukan untuk olahraga jalan sehat idealnya adalah
 - a. 10–30 menit
 - b. 20–30 menit
 - c. 30–60 menit
 - d. 60–80 menit
 - e. 80–100 menit
3. Olahraga yang cocok untuk penderita obesitas adalah
 - a. jalan sehat
 - b. jogging
 - c. maraton
 - d. bersepeda
 - e. sepak bola
4. Berikut ini adalah beberapa manfaat melakukan jogging, *kecuali*
 - a. membuat jantung kuat
 - b. mempercepat sistem pencernaan
 - c. meningkatkan kapasitas untuk bekerja
 - d. menambah berat badan
 - e. mengurangi depresi
5. Olahraga yang dapat menggerakkan seluruh otot adalah olahraga
 - a. jalan sehat
 - b. jogging
 - c. bersepeda
 - d. lari lintas alam
 - e. renang
6. Olahraga yang baik dilakukan setiap
 - a. 1–2 kali seminggu
 - b. 2–3 kali seminggu
 - c. 3–4 kali seminggu
 - d. 5–6 kali seminggu
 - e. setiap hari

7. Berikut ini yang **tidak** termasuk dalam pola hidup sehat, yaitu
 - a. tidak merokok
 - b. melakukan seks bebas
 - c. berolahraga
 - d. makan bergizi seimbang
 - e. menghindari stres
8. Akibat melakukan seks bebas dapat tertular penyakit
 - a. HIV/AIDS
 - b. influenza
 - c. avian influenza
 - d. diabetes militus
 - e. kanker
9. Salah satu cara menghindari stres adalah
 - a. minum-minuman beralkohol
 - b. melakukan hubungan seks bebas
 - c. mendengarkan musik
 - d. makan berlebihan
 - e. lari dari permasalahan yang dihadapi
10. Pola hidup sehat dalam masyarakat adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. membersihkan saluran air
 - b. membuat tempat sampah
 - c. memperbaiki sanitasi lingkungan
 - d. mencuci baju di sungai
 - e. membuat fasilitas MCK

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa manfaat melakukan olahraga dalam mengisi waktu luang?
2. Olahraga apa yang dapat dilakukan dalam mengisi waktu luang? Jelaskan!
3. Apa keuntungan melakukan jogging?
4. Sebutkan beberapa pola hidup sehat yang harus dilakukan!
5. Apa manfaat menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari?

C. Ikuti kegiatan berikut.

Bagaimana cara Anda menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan Anda? Presentasikanlah di depan kelas!

Evaluasi Semester 2

A. Berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar!

1. Pada permainan sepak bola, jika terjadi pelanggaran pada saat tendangan hukuman oleh pihak penyerang, maka
 - a. jika bola masuk dalam gawang maka tendangan diulangi
 - b. jika bola keluar lewat atau sampai di atas gawang maka regu penahan melakukan tendangan gawang
 - c. jika bola mengenai gawang atau dipukul keluar oleh penjaga gawang, maka wasit menghentikan permainan dan regu bertahan melakukan tendangan bebas tidak langsung
 - d. jika bola keluar lewat atau sampai di atas gawang maka tendangan diulangi
 - e. jika bola masuk gawang tetap menghasilkan angka
2. Lemparan lembing dianggap tidak sah jika
 - a. menggunakan dua tangan
 - b. lembing dipegang pada pembalutnya
 - c. lembing dilempar dengan satu tangan
 - d. menggunakan putaran pinggul
 - e. didahului dengan awalan
3. Teknik belaun untuk mengagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh dikenal dengan
 - a. serangan
 - b. belaun
 - c. tangkisan
 - d. egosan
 - e. kaitan
4. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
 - a. kesehatan tubuh
 - b. kekuatan tubuh
 - c. kesehatan jasmani
 - d. kebugaran jasmani
 - e. daya tahan tubuh
5. Suatu kondisi di mana Anda menghindari dan mengelakan diri Anda dari berbagai serangan lawan sehingga terhindar dan selamat dari serangan-serangan tersebut adalah
 - a. serangan
 - b. belaun

- c. hindaran
 - d. egosan
 - e. elakan
6. Untuk melakukan gerak guling lenting gerakan yang harus dikuasai adalah
- a. *back roll*
 - b. *forward roll*
 - c. *headstand*
 - d. sikap lilin
 - e. berdiri dengan kepala
7. Akhiran gerak lompat jongkok adalah
- a. jongkok
 - b. telungkup pada matras
 - c. berdiri dengan kaki mengeper
 - d. duduk
 - e. kedua kaki diluruskan ke depan
8. Fungsi alat GPS pada saat melakukan penjelajahan adalah
- a. mencari sumber panas bumi
 - b. memancarkan gelombang radio
 - c. alat komunikasi radio
 - d. menentukan titik koordinat suatu lokasi
 - e. menentukan arah mata angin
9. Pada pembalikan renang gaya bebas, bagian tubuh yang dapat menyentuh dinding kolam yaitu ...
- a. satu lengan
 - b. dua lengan
 - c. satu kaki
 - d. dua kaki
 - e. pinggang
10. Waktu minimal yang diperlukan untuk olahraga jalan sehat idealnya adalah
- a. 10–30 menit
 - b. 20–30 menit
 - c. 30–60 menit
 - d. 60–80 menit
 - e. 80–100 menit
11. Setelah korban diangkat ke daratan yang aman dan datar, tindakan pertama yang harus dilakukan adalah
- a. mengecek kesadaran korban
 - b. memberikan tekanan jantung
 - c. memberikan mulut ke mulut
 - d. badan digulingkan
 - e. kepala ditegakkan

12. Istilah *packing* artinya
 - a. pembungkusan barang-barang
 - b. pengeluaran barang-barang
 - c. pembongkaran barang-barang
 - d. pembelian barang-barang
 - e. pengiriman barang-barang
13. Membuat bivak sebaiknya dekat dengan lokasi
 - a. perkampungan
 - b. sarang binatang
 - c. sumber air
 - d. jalur binatang buas
 - e. tempat binatang mencari makanan
14. Olahraga yang cocok untuk penderita obesitas adalah
 - a. jalan sehat
 - b. jogging
 - c. maraton
 - d. bersepeda
 - e. sepak bola
15. Berikut ini merupakan penyebab kecelakaan di air , *kecuali* ...
 - a. sarana kurang memadai
 - b. kurang pemanasan
 - c. kelelahan
 - d. berenang cukup lama
 - e. berenang hanya menguasai gerak terapung di air

B. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Apa perbedaan penjelajahan bukit dengan penjelajahan pantai?
2. Jelaskan klasifikasi kebugaran jasmani!
3. Sebutkanlah fasilitas dan sarana yang diperlukan dalam tes *push up*!
4. Jelaskan cara melakukan persiapan tindakan sebelum melakukan resusitasi jantung!
5. Jelaskan beberapa teknik kunci dan bantingan!
6. Bagaimana cara melakukan kelitan yang baik?
7. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
8. Apakah peserta penjelajahan perlu dibekali dengan pengetahuan dan kemampuan tentang teknik bertahan hidup?
9. Apa yang dimaksud dengan *tumble turn*?
10. Mengapa kegiatan penjelajahan memerlukan fisik dan mental yang kuat?

<i>Aktivitas ritmik</i>	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik.
<i>Backward roll</i>	: guling ke belakang.
<i>Back stroke saving action</i>	: suatu aksi penyelamatan koran tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
<i>Bench Press</i>	: latihan daya tahan otot dengan cara berbaring di atas bangku sementara beban berada di atas dada.
<i>Bivak</i>	: pondok (tempat bermalam) sementara di tengah hutan.
<i>Block out</i>	: gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan.
<i>Circuit training</i>	: salah satu bentuk latihan yang lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.
<i>Center</i>	: pemain basket yang bertugas membendung tembakan lawan, melakukan rebound, dan menjadi sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.
<i>Chop</i>	: teknik pukulan yang gerakannya mirip dengan gerakan menebang pohon.
<i>Cross</i>	: pukulan menyilang.
<i>Cross step</i>	: langkah silang persiapan melempar pada lempar lembing atau proses peralihan.
<i>Double</i>	: permainan ganda pada bulutangkis.
<i>Drive</i>	: pukulan keras mendarat.
<i>Dropshot</i>	: pukulan irisan yang membuat bola jatuh di belakang net dengan hampir tidak memantul.
<i>Fartlek</i>	: latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan.
<i>Fleksibilitas</i>	: kelentukan.
<i>Forward</i>	: pemain basket yang bertugas menyusup ke pertahanan lawan.
<i>Forward Roll</i>	: guling ke depan.
<i>Grip</i>	: teknik memegang raket.
<i>Guard</i>	: pemain basket yang berfungsi menjaga daerah belakang.

<i>Handspring</i>	: gerak melentingkan tangan dan badan, diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, melemparkan kaki dan melentingkan tangan dan badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.
<i>Hand stand</i>	: gerak senam lantai dengan berdiri menggunakan tangan.
<i>Hop step</i>	: langkah jingkat.
Infeksi	: tertular penyakit.
<i>Jump shot</i>	: salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket.
Lari estafet	: lari sambung atau lari berantai.
<i>Lay up</i>	: tembakan yang dilakukan dalam jarak dekat dari ring dan didahului dengan gerakan dua langkah.
Lemparan ke dalam	: lemparan yang terjadi apabila saat permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan.
Lob	: pukulan melengkung ke atas, bola jatuh pada bagian belakang bidang permainan.
Meluncur	: gerak perpindahan tubuh dengan bergerak maju ke depan dan posisi tubuh lurus ke depan.
Pukulan net	: pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan.
<i>Rebound</i>	: istilah di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain.
<i>Receiver</i>	: penerima bola.
Reposisi	: pengaturan kembali posisi.
RJP	: suatu cara penyelamatan korban yang kehilangan napas dan denyut nadi.
Sangga	: serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan pada pencak silat.
Servis	: pukulan pembuka tanda dimulainya permainan.
<i>Server</i>	: penerima servis.
Start melayang	: start yang dilakukan dari posisi berlari.
<i>Screen</i>	: gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan.
<i>Smash</i>	: pukulan dengan sangat keras dan menukik ke bawah
Teknik non-visual	: penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat.
Teknik visual	: penerimaan tongkat dengan cara melihat.

Tendangan bebas	: tendangan yang dilakukan bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan.
Tendangan penalti	: tendangan yang diberikan jika pemain lawan bertahan melakukan pelanggaran di kotak pinalti.
<i>Tigersprong</i>	: gerak senam menyerupai loncat harimau.
Tusukan	: serangan pada pencak silat menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat.
Virus	: mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.
<i>Zone defence</i>	: strategi pertahanan pada sepakbola dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih.

A

AIDS 113, 115, 117

atletik 33, 35, 159, 161

awalan 38, 40, 44, 75, 161, 165, 166, 200, 201

B

bivak 230

block 28

block out 138

bola basket 10, 12, 136, 137

bulu tangkis 21, 22, 24

D

daya tahan 65, 67, 190, 191

E

egosan 173, 175

elakan 173, 175

F

fartlek 60, 68

formasi 131, 132

G

guling lenting 199, 200

H

hindaran 173, 175

HIV 113, 115, 117

I

infeksi 114, 115

J

jalan sehat 239

jogging 239

jump shot 137

K

kebugaran 59, 69, 185, 190, 191

kecepatan 33, 35, 192

kekebalan 115, 116, 119

kontraksi 60, 63, 64

kuda-kuda lompat 75, 77, 200, 201

kuncian 177, 178

L

lari sambung 35, 37, 38, 42

latihan beban 62, 63, 65

latihan inti 87, 92, 100

latihan sirkuit 187, 188, 189

lay up shot 11, 12, 13

lemparan ke dalam 3, 7, 8

lempar lembing 159, 161, 163, 164

lob 24, 25

lompat jauh 38, 40

lompat jongkok 75, 76, 77, 201, 202

lompat kangkang 201, 202

lompat tinggi 165, 166

loncat harimau 78

loncat indah 101, 107, 109

M

matras 77, 78, 165

N

narkoba 118

O

otot 63, 64, 65, 96, 189, 191

P

pelanggaran 5, 127, 128

pemanasan 69, 84, 100, 218

pembalikan 214, 215, 216

pencak silat 45, 47, 171, 173

pendinginan 95

penjelajahan 225, 227, 229

pola penyerangan 132

pola pertahanan 10, 126, 131

pukulan 222, 27, 47, 151

R

rebound 139

renang 102, 103, 213, 215

renang gaya bebas 216, 217

renang gaya dada 215

renang gaya ganti 215
renang gaya kupu-kupu 103, 104, 215
renang gaya punggung 215, 216, 217
renang penyelamatan 106, 107

S

sapuan 53, 55
screen 137
senam aerobik 84, 86
senam ketangkasan 73, 74, 197
senam ritmik 83, 85, 206, 207, 208
senam simpai 85, 86
senam taebo 86, 87
sepak bola 1, 3, 5, 7, 127, 244, 247
servis 21, 22, 23, 27, 147, 150
sistem resusitasi jantung paru 219, 220

T

tangkisan 173, 174, 175
tenda 228
tendangan 50, 51, 52
tendangan bebas 4, 9, 17, 18, 122, 127,
141
tendangan penalti 4, 5, 122, 127
tendangan sudut 129, 130
tenis 145, 148
tenis meja 26, 27, 29
tes kebugaran 190, 191, 192
tolakan 11, 38, 39, 137, 217

- BSNP. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar 2006 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. *Teknik-Teknik Atletik dan Tahap-Tahap Mengajarkan*. IAAF.
- _____. *International Guide To Sport, Rules of The Game*. London: Paddington Press.
- _____. *Pembinaan Kepramukaan*. Cianjur: Gerakan Pramuka Kwartir Cabang.
- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk untuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training For Young Champion*. United States: Human Kinetics.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Buku IV Materi Pelatihan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Haller, David. *Belajar Renang (You Can Swim)*. Bandung: Pionir Jaya.
- Haris. Ridwan. 2000. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrayana, Yudi. 1995. *Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar untuk Perguruan Tinggi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrayana, Yudi. 2003. *Permainan Atletik*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Karnadi, Indik. 1997. *Metodik Renang*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

- Mahendra, Agus dan Toto Subroto. 2006. *Pendekatan Pembelajaran Permainan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Orr, C. Robb dan Jene Tyler. 2000. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Sneyers, Jef 1988. *Metodik Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Fakultas PT. Rosda Jayaputra.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Thomas, David. 1996. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Warsidi, Edi. 2007. *Narkoba dan Bahayanya*. Bandung: Karsa Mandiri.
- Yudiawan, Deni. 2002. *Panduan Praktis Berpetualang di Alam Bebas*. Jakarta: Puspa Swara.

Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga Di Indonesia

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia diurutkan berdasarkan nama cabang olah raga serta singkatan namanya yang diakui oleh KONI / Komite Olahraga Nasional Indonesia.

No.	Cabang Olahraga	Nama Organisasi
1	Aero Sport	Federasi Aero Sport Indonesia / FASI
2	Anggar	Persatuan Anggar Seluruh Indonesia / IKASI
3	Atletik	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia / PASI
4	Baseball	Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia / PERBASASI
5	Berkuda	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia / PORDASI
6	Berlayar	Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia / PORLASI
7	Biliar	Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia / POBSI
8	Binaraga	Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia / PABBSI
9	Bola Basket	Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia / PERBASI
10	Bola Voli	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia / PBVSI
11	Boling	Persatuan Boling Indonesia / PBI
12	Bulu Tangkis	Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia / PBSI
13	Catur	Persatuan Catur Seluruh Indonesia / PERCASI
14	Dayung	Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia / PODSI
15	Drum Band	Persatuan Drum Band Indonesia / PDBI
16	Golf	Persatuan Golf Indonesia / PGI
17	Gulat	Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia / PGSI
18	Judo	Persatuan Judo Seluruh Indonesia / PJSI
19	Karate	Federasi Olahraga Karate-do Indonesia / FORKI
20	Kartu	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia / GABSI
21	Kempo	Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia / PERKEMI
22	Kesehatan Olahraga	Kesehatan Olahraga Republik Indonesia / KORI

23	Liong & Barongsai	Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia / PLBSI
24	Menembak	Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia / PERBAKIN
25	Motor	Ikatan Motor Indonesia / IMI
26	Olahraga air	Persatuan Renang Seluruh Indonesia / PRSI
27	Olahraga Cacat	Badan Pembina Olahraga Cacat / BPOC
28	Olahraga KORPRI	Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia / BAPOR KORPRI
29	Olahraga Mahasiswa	Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia / BAPOMI
30	Olahraga Pelajar	Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia / BAPOPSI
31	Olahraga Sepeda	Ikatan Sport Sepeda Indonesia / ISSI
32	Olahraga Wanita	Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia / PERWOSI
33	Panahan	Persatuan Panahan Indonesia / PERPANI
34	Panjat Tebing	Federasi Panjat Tebing Indonesia / FPTI
35	Pecak Silat	Ikatan Pencak Silat Indonesia / IPSI
36	Selam	Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia / POSSI
37	Senam	Persatuan Senam Indonesia / PERSANI
38	Sepak Takraw	Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia / PSTI
39	Sepakbola	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia / PSSI
40	Sepatu Roda	Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia / PERSEROSI
41	Ski Air	Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia / PSASI
42	Sport Dance	Ikatan Olahraga Dansa Indonesia / IODI
43	Squash	Persatuan Squash Indonesia / PSI
44	Taekwondo	Taekwondo Indonesia / TI
45	Tarung Derajat	Keluarga Olahraga Tarung Derajat / KODRAT
46	Tenis	Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia / PELTI
47	Tenis Meja	Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia / PTMSI
48	Tinju	Persatuan Tinju Amatir Indonesia / PERTINA
49	Wartawan Olahraga	Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia / SIWO PWI
50	Wushu	Wushu Indonesia / WI

Gelanggang Sehat dan Bugar

Mau sehat dan bugar? Pilihan yang tepat jika Anda sudah memiliki buku ini. Buku **Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan** ini menyajikan pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan. Pembahasan materi dan latihan-latihan dalam buku ini membimbing Anda untuk terampil berbagai jenis olahraga serta mahir menjaga kesehatan. Artinya, dengan buku ini Anda tidak hanya mengenal teori olahraga dan kesehatan, tetapi juga mempraktikkan semua teori itu dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, **Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan** bukan sekadar buku, tetapi benar-benar gelanggang untuk sehat dan bugar.



ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-281-2 (jil. 2)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp15.585,00*